



மலைபடுகடாம் காட்டும் இயற்கைசார் உணவுகள்

செ. குகநாதன் <sup>அ. \*</sup>;

<sup>அ</sup> தமிழ்த்துறை, மீனாட்சி உயர்கல்வி மற்றும் ஆராய்ச்சி நிறுவனம், சென்னை-78, தமிழ்நாடு, இந்தியா

## Natural foods of the mountain range

S. Guhanathan <sup>அ. \*</sup>

<sup>அ</sup> Department of Tamil, Meenakshi academy of higher education and research chennai-78, Tamil Nadu, India

\* Corresponding Author:

[guhanathans.phd@maher.ac.in](mailto:guhanathans.phd@maher.ac.in)

Received: 07-04-2024

Revised: 23-06-2024

Accepted: 07-07-2024

Published: 02-08-2024



### ABSTRACT

When a man who is addicted to cooked food again tries to eat all kinds of cooked food as much as possible and tries to live on the primitive human diet of fruits, honey, tubers and meat, then no medicine is necessary for any kind of disease. In that way, the food is very medicinal. The natural food habits mentioned by Malaipaddam reflect the methods of the people of the area. The produce of the hill people and the occupation of agriculture are expressed in the song Malai Padukadadam. This article shows the information about food, tubers and animals.

**Keywords:** Produce, Agricultural Occupation, Millet Rice, Millet Flour, Pots

## முன்னுரை

மலைபடுகடாம் கூரும் இயற்கைசார் உணவுகள் மூலம் மலை வாழ் மக்களின் வாழ்க்கை முறைகளை எடுத்துரைக்கின்றன. நன்னனின் நாட்டில் பயன்படுத்திய உணவு பொருட்களின் பெயர்களும் இன்றைக்கு நாம் பயன்படுத்தும் பொருட்களின் பெயர்களும் வேறுபடுகின்றன. அந்த வேறுபாடுகளை நாம் உணரமுடியும் இறைச்சி மக்கள் எவ்வாறு பயன்படுத்தினர் என்பதனையும் விளைபொருட்கள் மற்றும் உழவுத் தொழில் பற்றிய செய்த்களை இக்கட்டுரை எடுத்துக்கூறும்.

## மலைபடுகடாம் கூறும் உணவு, விலங்கு பெயர்கள்

- அவல்
- இழுது[வெண்ணெய்]
- இறால்[தேன்]
- கிழங்கு
- தயிர்
- தேறல்
- நறவு[கள்]
- நெல்
- பலவின் சளை
- பால்
- பொய்தி[கட்டுச்சோறு]
- பொம்மல்[சோறு]

- பிரசம்[தேன்]
- மோர்
- மிதவை[பால் சோறு]
- வல்சி
- விசையம்
- வெண்ணைல்
- வேய்கொள் அரிசி
- கிழங்கு-இஞ்சி, கூவை, சேம்பு, பாசி
- விலங்கு-பன்றி/ஏனம், கேழல், பன்றி
- முள்ளம் பன்றி-ஏய், முளவு
- கரடி-எணக்கு
- கீரி-தீர்வை

## விளைபொருட்கள்

நன்னனின் நாட்டில் திணையை அறிந்த கொல்லையில் பருவ மாற்றத்திற்கிணங்க மாறுபடுவதில் அவரை பயிரிடம் பட்ட செய்தியை இந்நூல் குறிப்பிட்டுள்ளது. இதனை.

“விளைதயிர் பதிர்வின் வீடக்கு இருவிதொறும்

குளிர்புரை கொடுங்காய் கொண்டன அவரை,” [109-110] மலைபடுகடாம்.ப.எண்:44]

## உழவுத் தொழில்

“இசைநுவல் வித்தின் நசைஏர் உழவர்க்குப்

புதுநிறை வந்த புனல் அம் சாயல்,” [60-61][ மலைபடுகடாம்.ப.எண்:42]

என்ற அடிகள் வழியாக, அக்கால மக்கள் மேற்கொண்ட உழவுத் தொழில் பற்றி அறிய முடிகின்றது.

## தேன், கிழங்குகள், பன்றியின், தசைத் துண்டங்கள் கலந்த உணவு

அகன்ற பாறைதோறும் நெருப்பைப் போன்ற செங்காந்தள் இதழ்கள் பரந்து இருக்கின்றன. அம்மலர் திருமணவீடு போல் மணக்கும் அப்படிப்பட்ட மலைப்பகுதியில் தேன், கிழங்கு, தசைத்துண்டம், நிறைந்த ஒலைப் பெட்டியும் கிடைக்கின்றன. சிறிய கண்களை உடையப் பன்றியின் தேவையற்ற தசைகளை நீக்கி, எஞ்சிய தசைகளை ஒலைப் பெட்டியில் இட்டு போர் செய்து இறந்த யானைகளின் தந்தங்களைக் காவடியக கொண்டு தசைகளை தோளில் சுமந்து கொண்டு சென்றன். கானவருடைய வளமிக்க பலவகைப் புது வருவாயுடைய சிறிய ஊரில் தங்கினால் வருமையில் வாடும் உமது மாபெரும் சுற்றத்துக்கும் உணவு கிடைக்கும்.

## பாடல்

“வெறிக்களம் கடுக்கும் வியல் அறைதோறும்,

மணஇல் கமழும் மா மலைச் சாரல்,

தேனினர் கிழங்கினர் ஊன் ஆர் வட்டியர்,

சிறுகண் பன்றிப் பழுதுளி போக்கி,

பொருது தொலை யானைக் கோடு சீர் ஆக,  
 தூவொடு மலிந்த காய கானவர்,  
 செழும் பல் யாணர்ச் சிறுகுடிப் படினே,  
 இரும் பேர் ஒக்கலொடு பதம் மிகப் பெறுகுவீர்,[150-57]  
 மலைபடுகடாம்.ப.எண்:80]  
 உணவின் சிறப்பை இப்பாடல் எடுத்துரைக்கின்றன்.

## தினைச் சோறு

"படுவுஉக் குறை பொழிந்த நெய்க்கண் வேவையொடு  
 குருஉக் கண் இறடிப் பொம்மல் பெறுகுவீர்,"[168-69][மலைபடுகடாம்.ப.எண்:85]

பருத்த தசை துண்டங்களை நெய்யில் பொரித்து அதனுடன் நிறம் மிக்க பெரிய பருக்கைகள் கொண்ட தினைச் சோற்றை சேர்த்து உண்டனர். இந்த பாடலின் மூலம் தினைச் சோறு எந்த முறையில் உணவாக பயன்படுத்தினர் என்று காணமுடியும்.

## தேனால் செய்த கள்ளின் தெளிவு

"வேய்ப் பெயல் விளையுல் தேக் கட் தேறல்" [171][ மலைபடுகடாம்.ப.எண்:83]

மூங்கில் குழாய்க்குள் விளைந்த தேனால் செய்த கள்ளினை குறையின்றி குடித்து கள்ளின் நறுமணத்துடன் மகிழ்ந்திருப்பார்.

"திருந்து அமை விளந்த தேக் கட் தேறங்,"[522][ மலைபடுகடாம்.ப.எண்:131]

காட்டில் உள்ள பலாமரத்தில் பழுத்துத் தொங்கிய பெரிய பலாப்பழம். இடித்துக் கலந்த மாவு போல நறுமணம் வீசும் வடுமாங்காயின் பிழிந்த சாற்றில் செய்த இனிய பழமாகிய பண்டங்கள் மக்கள் உணவாக பயன்படுத்தினார்.

## பழங்களையும் இறட்சிகளையும் கலந்த உணவு

பலாப்பழக் கொட்டைகளையும் கடமானின் தசைத் துண்டங்களையும் உடும்பின் தசைத் துண்டங்களையும் கலந்து அதுனுடன் புலிக் கரைசலையும் சேர்த்து, ஒரு பாத்திரத்தில் கொதிக்க விடுவர். மோரை சேர்த்து அக்கலவையில் மூங்கில் அரிசியையும் கொதிக்க விட்டு அச்சோற்றை ,மலைச் சாரல் மணக்கும்படி துழாவி.குறமகளிர் இவ்வாற் தாம் சமைத்த இனிய சோற்றைக் தம் பிள்ளைகளைக் கொண்டு கூத்தர்களை உற்வுமுறை சொல்லி அளைத்து விருந்து படைப்பர்.

## பாடல்

"அருவி தந்த பழம் சிதை வெண் காழ்,  
 வரு விசை தவிர்த்த கட மான் கொழுங் குரை,  
 முளவுமாத் தொலைச்சிய பைந்நிணப் பிளவை,  
 பிணவு நாய் முருக்கிய தடியொடு விரைஇ,  
 வெண் புடைக் கொண்ட துய்த் தலைப் பழனின்,

இன் புளிக் கலந்த மா மோர் ஆக,  
 கழை வளர் நெல்லின் அரி, உலை ஊத்து,  
 வழை அமை சாரல் கமழத் துழைஇ,  
 நறுமலர் அணிந்து நாறு இரும் உச்சிக்,  
 குறமகள் ஆக்கிய வால் அவிழ் வல்சி,  
 அகம் மலி உவகை ஆர்வமொடு அளைஇ,  
 மக முறை தடுப்ப,மனைதொறும் பெறுகுவிர்,

[174-185] [மலைபடுகடாம்.ப.எண்:84]

## காட்டு பன்றியின் உணவு

### பாடல்

"கழுதில் சேணோன் கானத்துப் படினே,  
 இழுதின் அன்ன வால் நிணம் செருக்கி,  
 நிறப் புண் கூர்ந்த நிலம் தின் மருப்பின்,  
 நெறிக் கெடக் கிடந்த, இரும் பிணர் எருத்தின்,  
 இருள் துணிந்தன்ன ஏனம் காணின்,  
 முளி கழை இழைந்த காடு படு தீயின்,  
 நளி புகை கமழாது,இறாயினிர் மிசைந்து,  
 துகள் அறத் துணிந்த மணி மருள் தெள் நீர்"

[243-250] [மலைபடுகடாம்.ப.எண்:94-95]94,95-243-250]

காட்டு பன்றியைத் தீயில் வாட்டி அதன் கருகிய மயிரோடு மேல் தோலையும் வழித்துவிட்டு மிதம் உள்ள கறி உணவும் தெளிவான சுனை நீரையும் உணவுக உண்டனார்.

## பசுவின் பால், பால்சோறு

மலையைச் சார்ந்த மக்கள் பசுவின் பால், பால் சோறும் உணவாக பயன்படுத்தி உள்ளனர். சில பாடல் வரிகள் எடுத்துக்காட்டுகின்றன.

### பாடல்

"வளை ஆன் தீம் பால்,மிளை சூழ் கோவலர்" [409] [மலைபடுகடாம்.ப.எண்:118]  
 "பாலும் மிதவையும் பண்ணாது பெறுகுவிர்,"[417] [மலைபடுகடாம்.ப.எண்:119]

## தசையும் கிழங்கும் கலந்த உணவு

### பாடல்

"தடியும் கிழங்கும் தண்டினர் தரீஇ."[425] [மலைபடுகடாம்.ப.எண்:120,]

இந்த பாடலின் மூலம் கிழங்கும் விலங்குகளின் தசையும் சேர்த்து உணவாக உண்டனார்.

## முங்கில் அரிசிச் சோறு

முங்கில் அரிசி சோற்றின் மீது, அவைரப் பருப்பையும் புளி சேர்ந்த மசியலையும் இரவு உணவாக உண்டனர்.

### பாடல்

“செவ் வீ வேங்கைப் பூவின் அன்ன,

வேய் கொள் அரிசி,மிதவை சொரிந்த,

சுவல் விளை நெல்லின், அவரை அம் புளிங்கூழ்,” [434-436] [மலைபடுகடாம்.ப.எண்:121-122]

## நெய் சோறு

கஞ்சி நீக்கிய வெண்மையான சோற்றில் நெய் விட்டுச் சோற்றுருண்டையாக உண்ணும் வழக்கம் இருந்தது.

### பாடல்

“பொன் அறைந்தன்ன நுண் நேர் அரிசி

வெண் எறிந்து இயற்றிய மாக் கண் அமலை

தண்ணென் நுண் இழுது உள்ளீடு ஆக,” [440-43] [ மலைபடுகடாம்.ப.எண்:122]

## தினைமாவு

“விசையம் கொழித்த பூமி அன்ன

உண்ணுநர்த் தடுக்க நுண் இடி நுவணை,” [444-45] மலைபடுகடாம்.ப.எண்:122]

நுண்ணியதாக இடிக்கப்பட்ட தினைமாவை இனிப்புச் சேர்த்து உண்பர்கள்.

## பானைங்கள்

மிடாய் பானைகளிலிருந்து வடித்த நெல்லின் இளம் முளைகளால் ஆன கள்ளின் தெளிவைக் குடிப்பர். கள்ளுடன் வாளை மீன் தூண்டங்களையும் வரால் மீன் தூண்டங்களையும் விரவிய உணவையைத் தொட்டுக் கொள்வர்.

### பாடல்

“வலையோர் தந்த இருஞ் சுவல் வாளை,

நிலையோர் இட்ட நெடு நாண் தூண்டில்

பிடிக் கை அன்ன, செங் கண் வராஅல்

துடிக் கண் அன்ன, குறையொடு விரைஇ

பகன்றைக் கண்ணிப் பழையர் மகளிர்

ஞெண்டு ஆடு செறுவில் தராய்க்கண் வைத்த

விலங்கல் அன்ன,போர் முதல் தொலைஇ

வளம் செய் விளைஞர் வல்சி நல்க

துளங்கு தசம்பு வாக்கிய பசும் பொதித் தேறல்

இளங் கதிர் ஞாயிற்றுக் களங்கள்தொறும் பெறுகுவீர்,"[455-64] [மலைபடுகடாம்.ப.எண்:124-125]

## மீன் துண்டுகள்

"முள் அரித்து இயற்றிய வெள் அரி வெண் சோறு,"[465] [மலைபடுகடாம்.ப.எண்:126]

முள்ளை ஏடுத்துவிட்டு சமைத்த வெள்ளிய மீன் துண்ட்த்துடன் கூடிய வெண்மையான சோற்றினை கலந்து உண்டனர்.

## இனிய பண்டம்

"கானப் பலவின் முழவு மருள் பெரும் பழம்

இடிக் கலப்பு அன்ன நறு வடி மாவின்,"[512-13] [[மலைபடுகடாம்.ப.எண்:131]

இடித்து கலந்த மாவும் வடுமாங்காய் பிழிந்த சாறும் கலந்து உண்டனர்.

## தேன், பால்

"திருந்து அமை விளைந்த தேக் கட் தேறல்

கான் நிலை எருமைக் கழைபெய் தயிர்,"[522-523] [மலைபடுகடாம்.ப.எண்:131]

மூங்கில் குழாய்களில் தேன் பால் ஆகியவற்றை முறையே கள்ளாக்கவும் தயிராக்கவும் ஊற்றிவைத்தனர்.

## முடிவுரை

நவிர மலை மக்களின் வாழ்க்கை முறைகளையும் அவர்களின் உணவின் சிறப்பினையும். மலைபடுகடாம் எடுத்துக்காட்டுகின்றன. அந்த வகையில் இவ்வாய்வு காட்டுரை மலைபடுகடாம் கூரும் உணவு வகைகள் எடுத்துக்காட்டுகின்றன. மலை வாழ் மக்கள் உணவு என்பது இன்றைக்கு அதிகம் வெளிப்படுவது இல்லை. அந்த வகையில் இக்கட்டுரை மலைவாழ் மக்களின் உணவினை எடுத்துரைக்கின்றன.

## References

அறியப்படாத தமிழகம், நற்றிணை பதிப்பகம்- தொ.பரமசிவம், தமிழக வரலாறு மக்களும் பண்பாடும், உலகத் தமிழராய்ச்சி நிறுவனம்- டாக்டர் கே.கே.பிள்ளை, தமிழ் இலக்கிய வரலாறு-அருண் பதிப்பகம்- மு.அருணாசலம், மலைபடுகடாம்- தமிழ்நாடு பாடநூல் மற்றும் கல்வியியல் பணிகள் கழகம் - ப.சரவணன்

### Texts Used:

Unknown Tamil Nadu-Naritaina Publishing House- Tho. Paramasivam, Tamilnadu history people and culture-World Tamil Research Institute- Doctor KK Pillai History of Tamil Literature-Arun Publishing House-M.Arunachalam, Malaipadugadam- Tamil Nadu Textbook and Educational Works Corporation - P.Saravanan

**Funding:** No funding was received for conducting this study.

**Conflict of Interest:** The Author has no conflicts of interest to declare that they are relevant to the content of this article.

### About the License:



© The Author 2024. The text of this article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License