



வாழ்வியல் நோக்கில் தமிழர் உணவுகள்

ம. பாபு அ. *

அ¹ தமிழ்த்துறை, பி.எஸ்.ஜி. கலை அறிவியல் கல்லூரி, கோயம்புத்தூர், தமிழ்நாடு, இந்தியா.

Tamil Food from a Lifestyle Perspective

M. Babu a,*

^a Department of Tamil, PSG College of Arts & Science, Coimbatore, Tamil Nadu, India

* Corresponding Author:
m.varunbabu8@gmail.com

Received: 11-04-2024
Revised: 22-06-2024
Accepted: 30-06-2024
Published: 02-08-2024



ABSTRACT

From the point of view of life, how did the Tamils live and food is very essential for their survival. It is said in Purananooru that the giver of food is equal to the giver of life. It says, "Those who feed are those who give life." Food is essential for all living beings on this planet. Without food, life cannot exist. In primitive times, man hunted and ate food. He ate his food raw. After inventing fire, he cooked it and ate it. Then he was able to produce his own food. By doing so, he used tubers and vegetables that were both outside the soil and inside the soil. As a result, they used food for a livelihood purpose. In this article, you will find out what all such foods are.

Keywords: Paddy, Rice, Naanilam, Arusuvai, Feast, Pulavu Rice, Greens, Buttermilk Kuzhambu, Water

முன்னுரை

உயிர் வாழ்வதற்கு உணவு மிகவும் இன்றியமையாத ஒன்றாகும். உணவை கொடுத்தவர் உயிர் கொடுத்தவர்க்கு சமமாகும் என்று புறநானூற்றில் கூறப்படுகிறது. 'உண்டிக் கொடுத்தோர் உயிர் கொடுத்தோரே' என்று கூறுகிறது. இந்த உலகில் வாழும் அனைத்து உயிர்களுக்கும் உணவு இன்றியமையாதது ஆகும். உணவு இல்லையேல் உயிர்கள் வாழ முடியாது. ஆதிகாலத்தில் மனிதன் வேட்டையாடி உணவை உட்கொண்டான். பச்சையாகவே உணவை சாப்பிட்டான். நெருப்பை கண்டுப்பிடித்த பிறகு அதனை சமைத்து உண்டான். அதற்கு பின் தனக்கு தேவையான உணவை தானே உற்பத்தி செய்து கொள்ளும் ஆற்றல் பெற்றான். அவ்வாறு விவசாயம் செய்து மண்ணுக்கு வெளியிலும் மண்ணுக்குள்ளேயும் இருக்கும் கிழங்குகள் காய்கறிகள் போன்றவற்றை பயன்படுத்தினான். அதன் விளைவாக வாழ்வியல் நோக்கில் உணவுகளை பயன்படுத்தினர். அத்தகைய உணவுகள் எவை எல்லாம் என்பதை இக்கட்டுரையில் காணலாம்.

நெல்

பழந்தமிழன் மேற்சொன்ன முறைப்படி உழவனாய் மாறினான். அவன் ஒரு வகை மூங்கிலில் நெல் போன்ற விதையை கண்டான். அதை பிரித்தெடுத்தான் அதை விதையாக மாற்றினான். பலமுறை விதைத்து அதைப் பண்படுத்தினான். அதிலிருந்து நன்செய் நிலத்திற்குரிய நெல்லை உருவாக்கினான்.

'நெட்டில்' என்றால் மூங்கில் என்பது பொருள். நீண்டு வளர்ந்த அது நெட்டில் எனப்பட்டது. நெட்டில் என்பதிலிருந்து வந்த விதை நெல் என்று காலப்போக்கில் கூறப்பட்டிருக்கலாம். நெல்லை முதலில்

கண்டறிந்து விளைவித்தவன் தமிழனே. நெல் தரும் அரிசி உணவை உண்போரின் எண்ணிக்கைதான் இன்றும் உலக அளவில் முதலிடத்தில் உள்ளது.

அரிசி

அரி என்றால் உறுதியான பொருள் என்பதாகும். ஒரு பொருளின் உள்ளே இருக்கும் கடினமான பொருளை அரி என்று குறித்தனர் தமிழர். நெல்லின் உள்ளிருக்கும் திட்டமான - வெள்ளையான பொருள் அரிசி எனப்பட்டது. அரிசி என்பது தொடக்க நிலையில் பொதுச் சொல்லாக இருந்தது. அது வேறுசில விதைப் பொருளுடனும் சேர்த்துக் கூறப்பட்டது. எடுத்துக்காட்டு மூங்கிலரிசி, கம்பரசி கம்பு என்ற தானியத்தின் உள்ளிருப்பது கம்பரசி எனப்பட்டது. வரகின் உள்ளிருப்பது வரகரசி என்றும் திணையின் உள்ளே இருப்பது திணை அரிசி என்றும் சொல்லப்பட்டது. அரிசி தமிழரின் முதன்மை உணவாக ஆதிமுதலே இருந்தது.

நானிலம்

தொல்பழந்தமிழர் தாங்கள் வாழ்ந்த இடத்திற்கு குறிஞ்சி, முல்லை, மருதம், நெய்தல், என்று பெயரிட்டனர். இந்த நான்கு பெயர்களும் அந்தந்த நிலத்தில் பூத்த பூக்களின் பெயர்களாகும். குறிஞ்சி மலையும் மலைச் சார்ந்த பகுதியாகும். முல்லை காடும் காடு சார்ந்த பகுதியாகும். மருதம் வயலும் வயல் சார்ந்த பகுதியாகும். நெய்தல் கடலும் கடல் சார்ந்த பகுதியாகும். பாலை என்ற தனி நிலம் கிடையாது குறிஞ்சியும் முல்லையும் முறைமையில் திரிந்தப் பகுதி பாலை என்று அழைக்கப்படுகிறது. தற்பொழுது பாலை என்பது மணல் பரப்பை குறிக்கிறது.

தமிழர்கள் ஒவ்வொரு நிலத்திலும் கிடைக்கக் கூடியவைகளை பயன்படுத்திக் கொண்டனர். அவற்றை உற்பத்தியும் செய்தனர்.

குறிஞ்சி நிலத் தமிழர் அங்கே கிடைத்த-பயிரிட்ட-வெதிர் நெல் (மூங்கில் நெல்) ஐவனம் (மலைநெல்) திணை என்ற மூன்றையும் உணவாகக் கொண்டனர். முல்லை நிலத் தமிழருக்கு வரகு, முதிரை ஆகியவை உணவாக அமைந்தன. மருத நிலத்தவருக்கு வயலில் விளைந்த நெல் உணவானது மீனும் உப்பும இவற்றுக்குப் பண்டமாற்றாக அமைந்த பொருளும், நெய்தல் நிலத்தவருக்கு உணவாக அமைந்தன.

அறுசுவை

அறுசுவை உணவு நம் முன்னோர்கள் கண்டறிந்த அவற்றை தங்கள் உணவு முறையில் பயன்படுத்தினர். அத்தகைய அறுசுவை உணவு இன்றுவரை பயன்பாட்டில் உள்ளது. அவை இனிப்பு, கசப்பு, உவர்ப்பு, உறைப்பு, துவர்ப்பு, புளிப்பு போன்ற ஆறு சுவைகள் உடலில் சேர்த்து தமிழர்கள் தங்கள் உணவு முறையில் அமைத்து உண்டனர். நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் என்பதற்கிணங்க அவர்கள் வாழ்ந்தார்கள் தமிழர்கள். உணவு மருந்தாகவும் இருந்த தமிழர்களை காத்தது.

இனிப்புச் சுவை

பழந்தமிழர் மூன்று பழங்களை மட்டும் தேர்ந்தெடுத்தனர். அவற்றை முக்கனி என்று போற்றினார். மா, பலா, வாழை இவற்றை உண்ட தமிழர் இனிப்புச் சுவையில் மகிழ்ந்தனர். இன்று பலகாரம் என்று சொல்லப்படுபவை, கையால் பண்ணியதால் முன்பு பண்ணியம் எனப்பட்டது. இனிப்புச் சுவை உடைய பண்ணியாரம் என்ற சொல் பின்பு பணியாரம் என்று சுருங்கியது. "பல்வேறு பண்ணியரும்" என்று மதுரைக்காஞ்சி (வரி.404) கூறுகிறது. சர்க்கரை, நெய், திணைமாவு ஆகியவை விரவி செய்த இனிப்புப் பண்டம் 'விரவு' எனப்பட்டது. இது பிறகு 'விரகு' என்று மாறியது.

“சுவைவேறு பல உருவின் விரகு” (பொருநர் 107) என்று பொருநராற்றுப்படை கூறும். விரகு என்பது பல வித வடிவங்களில் தயாரிக்கப்பட்டது என்பதையும் இப்பாடல் வரிமூலம் அறியலாம்.

புளிப்புச் சுவை

புளிப்புச் சுவை பற்றியும் மிகப் பல குறிப்புகள் சங்க இலக்கியங்களில் உள்ளன.

“புளிச்சுவை வேட்ட செங்கண் ஆடவர்” (புறம் 177)

“புளிங்கூழ்” (மலைபடுகடாம் 435)

என்பன போன்ற பல செய்திகள் இச்சுவை பற்றிக் கூறுகின்றன. புளியோதரை என்று இன்று கூறப்படும் உணவைப் போன்ற ஒருவகை உணவு அக்காலத்திலும் இருந்தது.

“எயிற்றியர் சுட்ட இன்புளி வெஞ்சோறு” (சிறுபாண் 175)

என்ற தொடர் மூலம் இதை உணர முடிகிறது.

உவர்ப்புச் சுவை

உப்பில்லாப் பண்டம் குப்பையிலே என்பது பழமொழி இது என்றும் வாழும் அருமொழி. அளவாகச் சேர்த்துக் கொள்ளப்படும் உப்பு உணவில் சுவையைச் சேர்க்கின்றது. இந்த உப்பையும் பழந்தமிழர்கள் உணவின் ஒரு கூறாகக் கருதினார்கள். அவர்கள் உப்பைச் ‘சில்பத உணவு’ என்று குறிப்பிட்டார்கள். அளவான உப்பினால் குன்று போன்ற பயன் கிடைக்கும் என்று சிறுபஞ்சமூலம் எடுத்துரைக்கிறது. (சிறுபஞ்சமூலம் 63)

திருமண விருந்து

பழந்தமிழரின் திருமண முறையைப் பற்றி அகநானூற்றில் 86, 136 பாடல்கள் தெரிவிக்கின்றன. இன்று போல அன்றும் திருமண விருந்து நடைபெற்றது. உளுத்தம் பருப்பு கலந்த பொங்கல் போன்ற உணவும், பெருஞ்சோறும் திருமணத்தை வாழ்த்த வந்தவர்களுக்கு விருந்தாக அளிக்கப்பட்டன.

“உழுந்த தலைப்பெய்த கொழுங்களி மிதவை

பெருஞ்சோற்று அமலை” (அகம் 86 ; 1-2)

என்று அகநானூறு கூறுகிறது.

கீரைகள்

கீரைகள் உடலுக்கு வலுவூட்டும் சிறந்த உணவு வகையாகும். இக்காலத்தில் இவை ஏழைகளின் உணவாகக் கருதப்படுகின்றன. ஆனாலும் இன்று அனைவரும் தங்களது உணவில் கீரை முக்கிய இடவகிக்கிறது. அக்காலத்திலும் இவை இவ்வாறே நினைக்கப்பட்டன. வேளைக்கீரை, குப்பைக்கீரை முதலியவை அன்று சாப்பிடப்பட்டன.

“புளி பெய்து அட்டவேளை” (புறம் 246)

“குப்பைக்கீரை” (புறம் 159)

புலவுச்சோறு

பிரியாணி எனப்படும் புலவுச்சோறு இன்று பலரால் விரும்பத்தக்க உணவாகும். இவ்வகை உணவு அன்றைய தமிழகத்தில் பரவலாக இருந்தது. கபிலர் போன்ற அந்தணரும் இவ்வணவை அன்று சாப்பிட்டார்கள்.

“ஊன் துவை கறி சோறு” (புறம் 14)

உண்டதாகக் கபிலரே அன்று பாடுகிறார்.

“எஃகு போழ்ந்தட்ட வால்நிணக் கொழுங்குறை

மையுன் பெய்த வெண்ணெல் வெண்சோறு” (பதிற் 12 - 16- 18)

மோர்க்குழம்பு

மோர்க்குழம்பு சங்ககாலத்திலேயே பிறந்த சிறந்த உணவாகும். இது அன்று ‘தீம்புளிப்பாகர்’ எனப்பட்டது. தலைவி ஒருத்தி இக்குழம்பைத் தயாரிக்கிறாள். இதைப் பற்றிக் குறுந்தொகையின் அழகான பாட்டு ஒன்று மிகச் சிறப்பாகக் கூறுகிறது.

“முளிதயிர் பிசைந்த காந்தள் மெல்விரல்

கழுவுறு கலிங்கம் கழா அது உடிக்

குவளை உண்கண் குய்ப்புகை கமழத்

தான்துழந்து அட்ட தீம்புளிப் பாகர்

இனிதெனக் கணவன் உண்டலின்

நுண்ணிதின் மகிழ்ந்தன்று ஒண்ணுதல் முகனே” (குறுந்தொகை 167)

என்பதாகும்.

ஊறுகாய்

ஊறுகாய் இல்லாத விருந்துணவே இல்லை. இந்த ஊறுகாய் 2000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பும் இருந்தது. ஆனால் அன்று அது ‘காடி’ எனப்பட்டது.

“மாங்காய் நறுங்காடி கூட்டுவோம்” (கலி 109;23)

என்ற வரியால் இது உணரப்படுகிறது.

தண்ணீர்

தண்ணீரும் உணவில் ஒன்றாக அன்று கருதப்பட்டது.

“உணவெனப்படுவது நிலத்தொரு நீரே” (புறம் 18)

என்ற புறப்பாட்டு வரியும்

“துப்பார்க்குத் துப்பாய் துப்பாக்கித் துப்பார்க்குத்

துப்பாய் தூஉம் மழை” (குறள் 12)

என்ற திருக்குறளும் இக்கருத்துக்குச் சான்றளிக்கின்றன.

முடிவுரை

தமிழர் உணவு முறையை நான்காக வகைப்படுத்தினர். அவை உண்ணல் (உணவு உண்டான்) தின்னல் (கரும்பைத் தின்றான்) நக்கல் (தேனை நக்கினான்) பருகினான் (நீர் பருகினான்) என்பவையாகும். பழந்தமிழரின் விருந்தோம்பல் பண்பு, முன்பின் அறியாதோருக்கும் உதவும், மனித நேயம், அக்கால மக்கள் உண்ட உணவு வகைகள் முதலியன தெரியவருகின்றன. அன்று உண்ணப்பட்ட உணவு வகைகளில் ஒரு சில மட்டுமே இன்றும் வாழ்கின்றன. பல மறைந்து விட்டன. அண்மைக் காலத்து தமிழ் இனிப்பு வகைகளும் விழாக் காலங்களில் மட்டும் உயிர் பெற்றெழுகின்றன. மற்றக் காலங்களில் வட நாட்டு இனிப்பு வகைகளே விரும்பப்படுகின்றன. தமிழர்கள், மூதாதையரின்-பழந்தமிழரின் உணவு முறைகளை உணர்தல் வேண்டும். இயன்றவரை அவற்றைப் போற்றவும் வேண்டும்.

References

- அ. தட்சிணாமூர்த்தி, தமிழர் நாகரிகமும் பண்பாடும், யாழ் வெளியீடு, சென்னை - 600040, 2014
- தேவநேயப் பாவாணர், பண்டைத் தமிழ் நாகரிகமும் பண்பாடும், தமிழ்மண் பதிப்பகம், சென்னை-600 014, 2000
- புலியூர்க் கேசிகன், அ.ப. பாலையன், சங்க இலக்கியம் 3 அகநானூறு புறநானூறு, சாரதா பதிப்பகம், சென்னை-600014
- புலியூர்க் கேசிகன், சங்க இலக்கியம் 2 குறுந்தொகை பரிபாடல் கலித்தொனை, சாரதா பதிப்பகம், சென்னை-600014
- எஸ்.கௌமாரீஸ்வரி, பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள், சாரதா பதிப்பகம், சென்னை-600014

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