



சங்ககால உழுந்து உணவுகள்

செ. இளையராஜா அ. *

அ¹ தமிழ்த்துறை, பாரதியார் பல்கலைக்கழகம், கோயம்புத்தூர், தமிழ்நாடு, இந்தியா.

Chickpeas foods in Sangam Period

S. Elaiyaraja a,*

^a Department of Tamil, Bharathiar University, Coimbatore, Tamil Nadu, India

* Corresponding Author:
selaiyaraka@gmail.com

Received: 10-04-2024
Revised: 12-06-2024
Accepted: 23-06-2024
Published: 02-08-2024



ABSTRACT

Literature is a historical and cultural document of the time in which it originated, even if it is fiction. In this way BC The Sangam literature is considered to be a document of the language, history and culture of the people who lived from the 5th century onwards. Among them are countless elements about pulses in food and food-related cultures. This article explains the pattern of pulses recorded in Sangam literature. Based on this special Ulundu plant, there were three types of food in the Sangam people namely Ulundu Koholkali Floatai, Ulundu Uotal, Ulundu Paniyaram (Tokka Ulundu). Similarly, there is plowed and tatar as food for horses.

Keywords: Lentils, Plowing, Poohkaal, Hairseed, Ghee, Float, Spinning, Paniyaram, Athar, Tokka, Field, Horse Maram, Mulch

முன்னுரை

உணவு என்பது வாழ்விடம் சார் நிலம், சூழலினை அடிப்படையாகக் கொண்டு ஒவ்வொரு உயிரும் வாழ்வதற்கும் வாழ்வதற்கான ஆற்றலைப் பெற்று சீரான வளர்ச்சி பெறுவதற்கும் உடலியல்சார் குறைகள்/நோய்கள் ஏற்படாமலும் அல்லது சரிசெய்தலுக்குமான மூலப்பொருள் எனலாம். இதகைய உணவுகள் இயற்கை மற்றும் வேளாண்மை, ஏதாவது உற்பத்தி முறையின் வாயிலாக கிடைக்கின்ற ஒரு பொருள் அல்லது ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட பொருள்களை அப்படியாகவோ அல்லது ஏதாவது தயாரிப்பு முறையின் வாயிலாகவோ உட்கொள்வது. இந்த உட்கொள்ளல் முறை என்பது ஒரு முறை மட்டும், ஒரு நாளிற்கு மட்டும், ஒரு குறிப்பிட்ட கால இடைவேளை வரைக்கும் அல்லது தினந்தோறும் என பல்வேறு நிலைகளில் ஆண்கள், பெண்களென பாலினம் சார்ந்தும் குழந்தைகள், சிறுவர்கள், இளையோர், முதியவர் என வயது சார்ந்தும் பூப்படைந்தவர்கள், மாதவிடாய் காலம், கர்பிணி, குழந்தைப் பெற்றவர் என உடலியல் சார்ந்த மாறுபாடுகளையும் அடிப்படையாகக் கொண்டுள்ளது. இத்தகைய உணவுகளைக் கீரைகள், காய்கறிகள், கிழங்குகள், பழங்கள், கொட்டைகள், தானியங்கள், பயறுகள், எண்ணெய் வித்துக்கள், தண்டுகள், பட்டைகள், பூக்கள், இலைகள் முதலிய தாவர உணவுகள், இறைச்சி, முட்டைகள், பால் என விலங்கு உணவுகள், இயற்கையில் நீர், உப்பு முதலிய விளைப்பொருட்கள் என உணவுகளை மூலப்பொருள் சார்ந்து வகைப்படுத்தலாம். இவ்வகை உணவுகளில் ஒன்றான பயறு வகைகளில் உழுந்தைப் பற்றி ஆய்வதாக இக்கட்டுரை அமைகின்றது. இக்கட்டுரையில் உணவு விளக்கம், உணவு வகைகள், பயறு விளக்கம், உழுந்து உணவுகள் என்ற வகையில் ஆராயப்படுகின்றது.

பயறு விளக்கம்

உண்ணத் தகுந்த பழங்கள் அல்லது மேல் தோலுள்ள விதைகளைக் கொடுக்கும் பயிற்றினம் சார்ந்த செடிகளில் கிடைப்பவையே பயறுகள் என்றழைக்கப்படுகிறது. பயறுகள் என்ற சொல், இந்தியாவில் உண்ணத் தகுந்த பயறுகளுக்கும், பருப்பு என்ற சொல் தோல் நீக்கப்பட்டு, உடைக்கப்பட்ட பயறுகளுக்கும் உபயோகிக்கப்படுகின்றன¹. கடலை பயறு, துவரம் பயறு, உளுத்தம் பயறு, பச்சை பயறு, கொள்ளுப்பயறு, தட்டப்பயறு, நரிப்பயறு ஆகியவை தமிழகத்தில் பயிரிடப்படும் சில முக்கிய பயறு வகைகள் ஆகும்.

உழுந்து

உழுந்து என்பது தமிழர்களின் மரபான பயறு வகைகளில் ஒன்று. தமிழர்களின் எல்லா வகையான உணவுகள், குழம்பு வகைகளில் உழுந்து இடம்பெறுகின்றது. உழுந்து தனித்த வகையான உணவாகவும் பிற உணவுகளின் சார்பு மூலப்பொருளாகவும் தினந்தோறும் உட்கொள்ளும் உணவுகளில் ஏதாவது ஒரு வகையில் இடம்பெறுகின்றது. அதாவது இட்லி, தோசை, உழுந்து சோறு, உழுந்து வடை, உழுந்து இனிப்பு வடை, அப்பளம், உழுந்து கஞ்சி, உழுந்து களி ஆகிய உணவுகளில் உழுந்து முதன்மையான பொருளாகவும் தாளித்தல் வகையான உணவுகளில் உழுந்து ஒரு துணைப் பொருளாகவும் காணப்படுகின்றது. இதனை அடிப்படையாகக் கொண்டு தமிழர்களின் பண்பாட்டு அடையாளமாகத் திகழ்கின்ற சங்க இலக்கியங்களில் கணப்படுகின்ற தரவுகளைக் கொண்டு பின்வருமாறு பட்டியலிடலாம். அவை, 1. உழுந்து தாவரவியல் குறிப்புகள், 2. உழுந்து உணவுகள் எனலாம். இவற்றைப் பற்றி விரிவாகக் காணலாம்.

உழுந்து தாவரவியல் குறிப்புகள்

உழுந்து பேபேசி என்ற வெப்ப மண்டல பூக்கும் தாவர பேரினத்தைச் சார்ந்தது. ஆங்கிலத்தில் Black Gram என்று குறிப்பிடுகின்றனர். இத்தகைய சிறப்பு மிக்க உழுந்து தமிழகத்தில் சித்திரை, தை என இரண்டு பட்டங்களில் பயிரிடப்படுகிறது. இப்பயிர் தனித்தும் நிலக்கடலை வேளாண்மையில் நீர் பாய்ச்சும் வாய்க்கால்களில் ஊடுபயிராகவும் பயிரிடப்படுகிறது. இப்பயிர் மூன்று மாதகாலப் பயிர். வரட்சி தாங்காது. இத்தகைய பயறு வகைக்கும் தமிழர்களுக்குமான தொடர்பு என்பது சங்க காலம் தொடங்கி இருந்து வருகின்றது.

அள்ளூர் நன்முல்லையார் பாடிய பிரிவிடைக் கிழத்தி மெலிந்து கூறியதாக அமைந்த குறிஞ்சித் திணைப் பாடலில் முன்பனிக்காலம் வந்துவிட்டது. பிரிந்துசென்ற தலைவன் இன்னும் வரவில்லை என்பதை,

பூழ்க்கா லன்ன செங்கால் உழுந்தின்

ஊழ்ப்படு முதுகாய் உழையினங் கவரும்

அரும்பனி அற்சிரந் தீர்க்கும்

மருந்துபிறி தில்லையவர் மணந்த மார்பே²

என்று காடைப்பறவையின் காலைப் போன்ற, சிவந்த காலையுடைய உளுந்தினுடைய, மிகவும் முதிர்ந்த காய்களை, மான்சூட்டங்கள் தின்னும் பொறுத்தற்கரிய பனியையுடைய, முன்பனிக்காலத்தால் எனக்கு உண்டாகும் துன்பத்தைப் போக்கும் மருந்து என்னைத் தழுவிய அவருடைய மார்பைத்தவிர வேறு இல்லை என்று தலைவி கூறுகிறாள். இப்பாடலில் காலையின் கால்போன்று உளுந்தின் தண்டுப்பகுதி காணப்படுகிறது. பொருள் முற்றி மறுத்தந்தான் எனக் கேட்ட தலைவிக்கு உரைப்பதாக அமைந்த தோழிக் கூற்றுப் பாடல் இளம் புல்லூர்க் காவிதி பாடியது. இப்பாடலில்,

கொண்டல் ஆற்றி விண்தலைச் செறீஇயர்,

திரைப்பிதிர் கடுப்ப முகடு உகந்து ஏறி,
 நிரைத்துநிறை கொண்ட கமஞ்சூல் மாமழை
 அழிதுளி கழிப்பிய வழிபெயற் கடை நாள்
 இரும்பனிப் பருவத்த மயிர்க்காய் உழுந்தின்
 அகல் இலை அகல வீசி அகலாது
 அல்கலும் அலைக்கும் நல்கா வாடை
 பரும யானை அயா உயிர்த் தாஅங்கு
 இன்னும் வருமே தோழி! வாரா
 வன்க ணாளரோடு இயைந்த
 புன்கண் மாலையும் புலம்பும் முந்துறுத்தே! 3

தோழி! மிக்க மழையைப் பெய்தொழிந்த மழை அழிந்த கார்ப்பருவத்தின் இறுதியில், முன்பனிப் பருவத்தில் மயிர்கள் அமைந்த உழுந்தின் அகன்ற இலைகளெல்லாம் சிதையும்படி வீசி; நம்மை விட்டு நீங்காது நாள்தோறும் வருத்துகின்ற அன்பு செய்யாத வாடைக் காற்றானது; இதுகாறும் வாராதிருந்த வன்கண்மையுடைய தலைவரோடு ஒருபடியாயமைந்த துன்பத்தைச் செய்யும் மாலைப் பொழுதையும் வருத்தத்தையும் முற்பட விட்டுக்கொண்டு; பருமம் பூண்ட யானையானது தன் அயர்ச்சியாலே பெருமூச்சு விட்டாற்போல அவர் வந்த பிறகு இன்னும் வாராநிற்குமோ? அங்ஙனம் வந்தாலும் யாதொரு தீங்கையுஞ் செய்யாதுகாண்! என்று தோழி கூறுகிறாள்.

மேற்கண்ட இரண்டு பாடல்களில் முன்பனி காலத்தில் உழுந்து வேளாண்மை செய்யப்படுகிறது.

உழுந்து பக்குவப்படுத்துதல்

எந்த வகையான உணவுப் பொருளாக இருந்தாலும் அதைப் பக்குவப்படுத்தி பயன்படுத்தும் முறை சில உணவு வகைகளுக்கு கணப்படுகின்றன. அவ்வகையில் உழுந்தை கழுந்து என்னும் குச்சியினைக் கொண்டு உட்டைத்து பக்குவப்படுத்தப் பட்டுள்ளது. இதனை, ஓரம்போகியார் பாடிய மருதத்திணையில் நின் பரத்தையர்க்கு நீ உற்ற சூளுறவு நன்றாயிருந்தது! என்று நகையாடித் தோழி வாயில் மறுத்ததாக அமைந்த கூற்றுப் பாடலில் பரத்தையரிடமிருந்து பிரிந்து வந்த தலைவன், தலைவியோடு வாழ விரும்புகிறான். அவன், தோழியிடம், “இனி நான் தலைவியைவிட்டுப் பிரிய மாட்டேன்” என்று சூளுரைத்து, அவளைத் தனக்காகத் தலைவியிடம் சென்று அவள் ஊடலைத் தணிக்குமாறு வேண்டுகிறான். அவன் வேண்டுகோளுக்கு மறுமொழியாக, “உன் சூள் பொய்யானது” என்று கூறித் தோழி, தலைவனின் வேண்டுகோளை மறுக்கிறாள். இதனை,

உழுந்துடைக் கழுந்திற் கரும்புடைப் பணைத்தோள்
 நெடும்பல் கூந்தற் குறுந்தொடி மகளிர்
 நலனுண்டு துறத்தி யாயின்
 மிகநன் றம்ம மகிழ்நநின் சூளே 4

என்று மருத நிலத்தலைவா! உழுத்தங்காயை அடித்தற்குரிய தடியினைப் போன்று மென்மையும் கரும்பின் படம் வரையப்பட்டதுமான பருத்த தோளையும், நீண்ட நிறைந்த கூந்தலையும், குறுகிய வளையல்களையும் உடைய பரத்தையரின், பெண்மைநலத்தை நுகர்ந்து, அவர்களைத் துறந்து இங்கு வருவாயாயின், நீ அவர்களுக்கு அளித்த உறுதிமொழி மிக நன்றாக இருந்தது! என்று தோழி கூறுகிறாள். இப்பாடலில் உளுந்து உடைத்து பயன்படுத்தப்படுவது அறிய முடிகிறது.

உழுந்து அதர்

அதர் என்பது பயறு வகைகளினைப் பக்குவப்படுத்தும்போது உருவாகும் பயறு வகைகளின் தோல் பகுதிகளை அதர் என்று குறிப்பிடப்படுகிறது. இதனை பொட்டு என்றும் ஆடு, மாடு, எருமை முதலிய விலங்குகளுக்கு ஊட்டச்சத்து உணவாகவும் கொடுக்கப்படும். இந்த உணவை குதிரைக்கு கொடுக்கப்பட்டதாக சங்க இலக்கியத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

மனித இனத்திற்கும் விலங்குகளுக்குமான உறவு என்பது நாடோடி காலகட்டத்திலிருந்து இருந்து வருகின்றது. உணவுக்காக மட்டும் இருந்த விலங்கினங்கள் வேளாண்மை, போக்குவரத்து, போர் படை என பல்வேறு தேவைகளுக்கு பயன்படுத்தப்பட்டன. இவ்வகையில் விலங்கினங்களை மனித சமூகம் வளர்க்கத் தலைப்பட்டன. அவற்றுள் குதிரை இனம் போக்குவரத்து, போர்களுக்காக வளர்க்கப்பட்டன. அவற்றிற்காக தனி வகையான உணவுகளும் கொடுக்கப்பட்டதாக நிறைய இலக்கியச் சான்றுகளும் சங்க இலக்கியங்களில் காணப்படுகின்றன. பொன்முடியார் பாடிய நொச்சித் திணையில் குதிரை மறம் துறையில் அமைந்த புறநானூறு 299 ஆம் பாடலில் ஒருமுறை சிற்றரசன் ஒருவனுக்கும் பெருவேந்தன் ஒருவனுக்கும் போர் நடந்தது. அப்போரில், சிற்றரசனின் குதிரைகள் சிறப்பாகப் போர்புரிந்ததாகவும் பெருவேந்தனின் குதிரைகள் போருக்கு அஞ்சி ஓடி ஒளிந்தன என்றும் இப்பாடலில் குறிப்பிடுகிறார். குதிரை மறம் துறை என்பது குதிரை அல்லது குதிரை வீரனின் வீரத்தைப் பாடுவது. இப்பாடலில் குதிரையின் வீரத்தைப் பாடப்பட்டுள்ளது.

பருத்தி வேலிச் சீறார் மன்னன்

உழுந்துஅதர் உண்ட ஓய்நடைப் புரவி,

கடல்மண்டு தோணியின் படைமுகம் போழ

நெய்ம்மிதி அருந்திய கொய்சுவல் எருத்தின்

தண்ணடை மன்னர் தாருடைப் புரவி

அணங்குஉடை முருகன் கோட்டத்துக்

கலம்தொடா மகளிரின் இகழ்ந்துநின் றவ்வே 5.

பருத்தியை வேலியாகக் கொண்ட சிறிய ஊரின் மன்னனுடைய குதிரைகள், உழுந்தின் சிறுதுகள்களைத் தின்று வளர்ந்ததால் தளர்ந்த நடையையுடையனவாக இருந்தாலும் அவை, கடல்நீரைப் பிளந்துகொண்டு விரைந்து செல்லும் தோணியைப் போலப் பகைவரின் படையைப் பிளந்துகொண்டு சென்று போர் செய்தன. ஆனால் நெய்யுடன் கூடிய உணவை உண்டு, ஒழுங்காகக் கத்திரிக்கப்பட்ட பிடரியையுடைய, மருத நிலத்தூர்களையுடைய பெருவேந்தனின் மாலைகள் அணிந்த குதிரைகள் தெய்வத்தன்மை வாய்ந்த முருகன் கோட்டத்தில், கலன்களைத் தொடாத விலக்குடைய மகளிரைப்போல சோர்ந்து ஒதுங்கி ஒளிந்து நின்றன.

உழுந்து கொழுங்களி மிதவை

சங்க இலக்கியங்களில் மிதவை என்பது கூழ், சோறு⁶ என்ற பொருளில் குறிப்பிடப்படுகின்றது. நல்லூர் கிழாரின் மருதத்திணைப் பாடலில்,

உழுந்துதலைப் பெய்த கொழுங்களி மிதவை

பெருஞ்சோற் றமலை நிற்ப நிரைகால்

தண்பெரும் பந்தர்த் தருமணல் குெமிரி

மனைவிளக் குறுத்து மாலை தொடரி,

கனையிருள் அகன்ற கவின்பெறு காலை 7

என்று உழுத்தம் பருப்புடன் கூட்டிச் சமைத்த செவ்விய குழைதலை யுடைய பொங்கலொடு, பெரிய பந்தரில், கொணர்ந்திட்ட மணலைப் பரப்பி, மனையின்கண் விளக்கினை ஏற்றி வைத்து, மாலைகளைத் தொங்கவிட்டு தீய கோள்களின் தொடர்பு நீங்கப்பெற்ற வளைந்த வெள்ளிய திங்களை, குற்றமற்ற சிறந்த புகழினையுடைய உரோகிணி எனும் நாள் அடைந்ததாக, அந்நாளிலே மிக்க இருள் நீங்கிய அழகு பொருந்திய விடியற்காலையில் திருமணம் நடைபெற்றது.

உழுந்து நூற்றல்

உழுந்தை நூற்றல் தொடர்பான உணவாக தமிழர் பண்பாட்டில் பப்படம் அப்பளம் செய்முறையினைக் கூறலாம். அத்தகைய அப்பளத்தை உழுந்து மாவினை எண்ணெய் கொண்டு பிசைந்து தான் சப்பாத்தி போன்று உருட்டி வெய்யிலில் காய வைத்துதான் பயன்படுத்துகின்றனர். அத்தகைய தன்மைகொண்டதாக வயலைக் கொடியினைக் குறிப்பிடுவதாக எண்ணலாம்.

கபிலர் பாடியதாக அமைந்த அன்னாய்ப் பத்தின் முதல் பாடல் (ஐங்குறுநூறு 211) தோழி தலைவியிடம் சொல்வதாக அமைந்துள்ளது. இப்பாடலில் நெய்யோடுக் கலந்த உழுந்தை கையால் நூற்றது போன்ற வயலைக் கொடி படர்ந்திருக்கும் அழகிய மலையின் உச்சியில் உள்ள அழகிய அசோகமரத்தின் பகைத்தழையாகிய இத்தழையானது வாடும் அன்னாய் என்பதை,

“நெய்யொடு மயக்கிய உழுந்து நூற்றன்ன

வயலைஅம் சிலம்பின் தலையது

செயலைஅம் பகைத்தழை வாடும் அன்னாய்”8

என்று வயலைக் கொடிக்கு உவமையாக நெய்யோடு கலந்த உழுந்து உவமையாகக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

உழுந்து பணியாரம்

பணியாரம் என்பது தமிழர்களின் பாரம்பரியமான உணவு வகை. அரிசி, சோளம், கம்பு, உஉந்து, பச்சைப் பயறு முதலிய தானிய வகைகளில் செய்யும் மரபு தமிழகத்தில் இன்றும் உள்ளது. இவ்வகையில் சங்க இலக்கியத்தில் அடியோராகிய கூனும் குறளும் உறழ்ந்து கூறிக் கூடியதாக அமைந்த கலித்தொகை 94 ஆம் பாடலில் பக்கத்தே நின்று முயங்கும் படியாகச் சிறிதே வருவாயாக என்ற குறளனுக்கு கூனி உரப்பதாக,

“போ சீத்தை! மக்கள் முரியே! நீ மாறு இனித், தொக்க

மரக் கோட்டம் சேர்ந்து எழுந்த பூங்கொடி போல,

நிரப்பம் இல் யாக்கை தழீஇயினர், எம்மைப்

புரப்பேம் என்பாரும் பலரால், பரத்தை என்

பக்கத்துப் புல்லீயாய் என்னுமால், தொக்க

உழுந்தினும் துவ்வாக் குறுவட்டா! நின்னின்

இழிந்ததோ கூனின் பிறப்பு?”9

என்று கெட்டத்தன்மை மிக்கவனே, திரண்ட மரத்தின் வளைவான இடத்தைவிட்டு நீங்காமற் பற்றி வளர்ந்த பூங்கொடி போல வடிவொத்தல் இல்லாத யாக்கையாஇ முயங்கி எம்மைப் பாதுகாப்பேம் என்று கூறுவாரும் பலராவர். இப்பரத்தமை உடையவன் பக்கத்தைப் புல்லுதற்குத் தாராய் என்று கூறி நின்றான். இங்ஙனம் கூற நமக்கு உண்டாக்கிய குறையாது தான் என அவன் கேட்பத் தன் நெஞ்சோடு கூறிக் குறிய வட்டினைப் போன்றவனே! உழுத்தம் பணியாரத்தினும் காட்டிலும் மிகுதியாகத் துயக்கப்

பட்டிருக்கின்ற கூன் சாதியினையுடைய பிறப்பு உன்னை விடத் தாழ்ந்ததோ என்று கூனி உரைப்பதாக அமைந்துள்ளது.

பயறு வகைகளில் உள்ள பயன்கள்

பயிறு வகைகள் நம்முடைய உணவில் முக்கியமான பங்கு வகிக்கிறது. இந்தியர்களின் சைவ உணவில் பயிறு வகைகள்தான் புரோட்டீன் சத்து அளிக்கும் முக்கிய மூலப்பொருளாக விளங்குகிறது. முக்கியமான அமினோ அமிலங்களை அளிக்கும் ஆதாரமாக இருக்கிறது. கொள்ளு, கொண்டைக் கடலை, துவரை, உளுந்து, பச்சைப்பயிறு போன்ற பயிறு வகைகளில் புரோட்டீன் சத்து அதிகமாக உள்ளன. பயிறு வகைகள், விட்டமின்கள் மற்றும் தாதுஉப்புகளை அளிக்கும் முக்கியமான மூலமாக இருக்கிறது.

சக்தி அளிப்பவை (கிலோகலோரி)	ஈரப்பதம் கிராம்	புரோட்டீன் கிராம்	கொழுப்பு கிராம்	தாது உப்புகள்கிராம்	கார்போ ஹைட்ரேட்கிராம்	நார்ச் சத்து கிராம்	கால்சியம் கிராம்	பாஸ்பரஸ் கிராம்	இரும்புச் சத்து கிராம்
உளுந்து 347	11	24	1	3	1	1	154	385	4

பயிறு வகைகளில் 55-60 சதம் கார்போஹைட்ரேட் உள்ளது. இதில் ஸ்டார்ச், கரையும் நார்ச்சத்து மற்றும் கிடைக்க இயலாத கார்போஹைட்ரேட்டும் உள்ளன. பயிறு வகைகளில் கால்சியம், மக்னீசியம், துத்தநாகம், இரும்பு, பொட்டாசியம் மற்றும் பாஸ்பரஸ் சத்துக்கள் உள்ளன. இதில் கரோட்டீன் சிறிதளவும், புரோவிட்டமின் ஏ-வும் உள்ளது.

பயறு வகைகளில் உள்ள நச்சுத் தன்மையும் நீக்கமும்

பயிறு வகைகளில் உண்ணக் கூடியவை மற்றும் உண்ணக் கூடாதவையும் உள்ளன. உண்ணக் கூடிய பயிறு வகைகளில் நச்சுத் தன்மையுள்ள பொருட்கள் உள்ளன. உண்ணும் பயன்பாட்டிற்காக அந்த நச்சுப் பொருட்களை நீக்குவது மிகவும் முக்கியமானது. நச்சுத் தன்மை விளைவுகளில் 2 காரணிகள் காரணமாக உள்ளன. டிரிப்சின், கைமோடிரிப்சின், அமைலேஸ் ஹெமட்டோ குளுட்டினின்கள் போன்ற நொதிப் பொருட்கள் நம்முடைய உணவுக் குழாயில் இந்த பொருட்கள் ஜீரணியிக் உறிஞ்சப்படுவது தடுக்கப்படுகிறது. இதுமட்டுமல்லாமல். பயிறு வகைகளில் காஸ்ட்ரோஜன், சபோனின், சைனோஜெனிக் கிளைக்கோசைட் மற்றும் அல்கலாய்ட்கள் இருக்கின்றன.

பயிறுகளை ஊறவைத்தல், சூடுபடுத்துதல், நொதிக்க வைத்தல் மூலம் பயிறு வகைகளில் உள்ள நச்சுத் தன்மையை நீக்கலாம் அல்லது குறைக்கலாம். பயிறுவகைகளை சரியான சூட்டில் சமைப்பதால் பெரும்பாலான நச்சுக் காரணிகள் சத்துக்கள் இழப்பின்றி நீக்கமுடியும். சமைத்து உண்பதால் பயிறு வகைகள் நன்கு ஜீரணமாகும். டிரிப்சின் செயல் தடைபடுதல், ஹெமட்டோ குளுட்டினேசன், மற்றும் சைனோஜெனிக் கிளைக்கோசைடுகளின் கரையும் திறனுக்கு காணரமான நொதிகளின் செயல்பாடுகள் பயிறுவகைகளை சூடுபடுத்தினால் ஏற்படுகிறது. சூடுபடுத்துவதற்கான முறையை அளிப்பது மிக முக்கியமானது. சூடுபடுத்துதல் மற்றும் உலறவைத்தல் அதை தொடர்ந்து சூடுபடுத்துவதும் பயனுள்ளதாகும். நொதிக்க வைப்பதன் மூலமும் நச்சுத் தன்மை ஏற்படுத்தும் காரணிகளை அகற்ற முடியும்¹⁰ என்று தமிழ்நாடு வேளாண்மைப் பல்கலைக்கழகத்தின் ஆய்வு கூறுகின்றது. இத்தகைய தன்மை கொண்ட பயறு வகைகளில் ஒன்றான உழுந்து மேற்கண்ட முறைகளிலேதான் தமிழர்கள் உணவாகத் தயார் செய்து உட்கொள்கின்றனர்.

See the table below for in depth analysis of nutrients:

**Black gram (Vigna mungo L.), Raw, mature seeds,
Nutritive value per 100 g.
(Source: USDA National Nutrient data base)**

Principle	Nutrient Value	Percentage of RDA
Energy	341 Kcal	17%
Carbohydrates	58.99 g	45%
Protein	25.21 g	45%
Total Fat	1.64 g	8%
Cholesterol	0 mg	0%
Dietary Fiber	18.3 g	48%
Vitamins		
Folates	216 µg	54%
Niacin	1.447 mg	9%
Pantothenic acid	0.906 mg	18%
Pyridoxine	0.281 mg	22%
Riboflavin	0.254 mg	20%
Thiamin	0.273 mg	23%
Vitamin-A	23 IU	1%
Vitamin-C	0 mg	0%
Electrolytes		
Sodium	38 mg	2.50%
Potassium	983 mg	21%
Minerals		
Calcium	138 mg	14%
Copper	0.981 mg	109%
Iron	7.57 mg	95%
Magnesium	267 mg	67%
Phosphorus	379 mg	54%
Zinc	3.35 mg	30%

முடிவுரை

சங்ககால தமிழர் வாழ்வியல் முறைகளில் பயறு வகையான உணவுகள் முக்கிய பங்கு வகித்துள்ளன. அவற்றுள் உழுந்து பயறு பற்றிய உணவின் தேவையினை உணர்ந்திருக்கின்றனர். உழுந்து வேளாண்மை செய்யப்பட்டுள்ளது. அறுவடை செய்யப்பட்ட உழுந்தினை பக்குவப்படுத்தும் முறையினை அறிந்துள்ளனர். பக்குவப்படுத்தும் போது கிடைக்கின்ற உப பொருளை குதிரைக்கு உணவாகக் கொடுத்துள்ளனர். மக்களுக்கான உணவாக உழுந்து கொழுக்களி மிதவை, உழுந்து நூற்றல், உழுந்து பணியாரம் (தொக்கா உழுந்து) என மூன்று வகையான உணவுகள் சங்க காலத்தில் இருந்துள்ளன. இந்த உணவுகளில் மனிதர்களுக்கு தேவையான புரோட்டீன், கார்போ ஹைட்ரேட், ஸ்டார்ச், கரையும் நார்சத்து, கால்சியம், மக்னீசியம், துத்ஹ்ட நாகம், இரும்பு சத்து, பொட்டாசியம், பாஸ்பரஸ், கரோட்டீன், புரோ விட்டமின் ஏ அகிய சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன. அதேபோல் இவ்வுணவில் சில நச்சுகளான டிரிப்சின், கைமோடிரிப்சின், அமைலேஸ்ஹெமட்டோகுளுட்டினின்கள், காஸ்ட்ரோஜன், சபோனின், சைனோ ஜெனிக்கிளைக் கோசைட் மற்றும் அல்கஹலாய்ட்கள் காணப்படுகின்றன. இவற்றை ஊறவைத்தல், சூடுபடுத்துதல், நொதிக்க வைத்தல் மூலம் பயிறு வகைகளில் உள்ள நச்சுத் தன்மையை நீக்கலாம் அல்லது குறைக்கலாம் என தமிழ் நாடு வேளாண்மை பல்கலைக்கழத்தின் ஆய்வு கூறுகின்றது. எனவேதான் உழுந்தினை பச்சையாக சாப்பிடக் கூடது. அப்படி சாப்பிட்டால் காது கேக்காமல் போய்விடும் என்ற நம்பிக்கை தமிழர் மரபில் காணப்படுகின்றது.

References

<https://ta.vikaspedia.in/health/b8ab9fbcdb9fb9abcb9aba4bcdba4bc1/%E0%AE%AA%E0%AE%AF%E0%AE%B1%E0%AF%81%E0%AE%B5%E0%AE%95%E0%AF%88%E0%AE%95%E0%AE%B3%E0%AF%8D>

- அறிஞர்ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உரையாசிரியர்), சங்க இலக்கியம்- எட்டுத்தொகை மூலமும் தெளிவுரையும், தொகுதி-1, குறுந்தொகை-68, ப.414, மணிவாசகர் பதிப்பகம், சென்னை, 2010.
- அறிஞர்ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உரையாசிரியர்), சங்க இலக்கியம்- எட்டுத்தொகை மூலமும் தெளிவுரையும், தொகுதி - 1, நற்றிணை-89, ப.106, மணிவாசகர் பதிப்பகம், சென்னை, 2010.
- அறிஞர்ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உரையாசிரியர்), சங்க இலக்கியம்- எட்டுத்தொகை மூலமும் தெளிவுரையும், தொகுதி - 1, குறுந்தொகை-384, ப.597, மணிவாசகர் பதிப்பகம், சென்னை, 2010.
- அறிஞர்ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உரையாசிரியர்), சங்க இலக்கியம்- எட்டுத்தொகை மூலமும் தெளிவுரையும், தொகுதி - 3, புறநானூறு-299, ப.799, மணிவாசகர் பதிப்பகம், சென்னை, 2010.
- முனைவர் அ.மா.பரிமாணம், முனைவர் க.திலகவதி (ப.ஆ.கள்), சங்க இலக்கியப் பொருட்களஞ்சியம், தொகுதி-6, ப.116, தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம், தஞ்சாவூர், 2013.
- அறிஞர்ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உரையாசிரியர்), சங்க இலக்கியம்- எட்டுத்தொகை மூலமும் தெளிவுரையும், தொகுதி - 3, அகநானூறு-86, ப.114, மணிவாசகர் பதிப்பகம், சென்னை, 2010.
- அறிஞர்ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உரையாசிரியர்), சங்க இலக்கியம்- எட்டுத்தொகை மூலமும் தெளிவுரையும், தொகுதி - 1, ஐங்குறுநூறு-211, ப.723, மணிவாசகர் பதிப்பகம், சென்னை, 2010.
- அறிஞர்ச.வே.சுப்பிரமணியன் (உரையாசிரியர்), சங்க இலக்கியம்- எட்டுத்தொகை மூலமும் தெளிவுரையும், தொகுதி - 2, கலித்தொகை-94, ப.494, மணிவாசகர் பதிப்பகம், சென்னை, 2010.

https://agritech.tnau.ac.in/ta/post_harvest/pht_pulses_ta.html

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