



வாழ்வியல் நோக்கில் தமிழர் உணவுகள்

சா. பாரதிக்கண்ணம்மா அ. *

அ. தமிழ்த்துறை, அரசு கலைக் கல்லூரி, உடுமலை, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

Tamil Food for Lifestyle

Bharathi Kannamma a, *

^a Department of Tamil, Government Arts College, Udumalpet-642126, Tamil Nadu, India

* Corresponding Author:

bharuhari1917@gmail.com

Received: 25-04-2024

Revised: 28-06-2024

Accepted: 06-07-2024

Published: 02-08-2024

ABSTRACT

Sangam people lived a life in harmony with nature. They have divided their lives into internal and external. The purpose of this research is to study the way of Purananhund and what kind of food people consumed during the Sangam period.

Keywords: Fruits – Vegetables Greens – Juices – Meat dishes



முன்னுரை

உயிர் வாழ இன்றியமையாத பொருள் உணவாகும். அனைத்து உயிரினங்களும் உயிர்வாழ உணவையே நாடி இருக்கின்றனர். பண்டைய தமிழர்கள் மரக்கறி உணவை விட புலால் உணவை அதிகமாக விரும்பி உண்ணும் வழக்கத்தை மேற்கொண்டு இருந்தனர். சங்க இலக்கியங்கள் உணவின் தேவையை எடுத்து விளக்குவதோடு அந்த உணவைப் பகிர்ந்து கொடுத்து வாழ்வது இன்றியமையாத செயல் என்று வாய்ப்பு கிடைக்கும் இடமெல்லாம் வலியுறுத்துகிறது.

போர், வெற்றி, வீரம் பற்றிய செய்திகள் அனைத்தும் தமிழகத்தின் பண்பாடுகளை அடையாளம் காட்டுபவையாக அமைகின்றன. மன்னரும் மக்களும் உழவையும் அதன்வழி கிடைக்கும் உணவையும் உயர்வாகக் கருதினர். ஆதி மனிதனுடைய முதல் தொழிலே உணவைத் தேடுவதாக அமைந்தது. அத்தகைய உணவு புறநானூற்றில் எவ்விதம் காணப்படுகிறது என்பதை விளக்குவது இக்கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.

புறநானூற்றில் அறியலாகும் பழங்கள்

புறநானூற்றுப் பாடல்களின் வழியே நிறைய பழ வகைகள் அறியப்படுகின்றன. அவை நெல்லிக்கனி, பலாச்சுவை, பனம்பழம், நாவல்பழம், களாப்பழம், துடரிப்பழம் போன்றன காணப்படுகின்றன.

சிறிய இலையுடைய நெல்லி

நெல்லிக்கனி இயற்கை அன்னை மனிதர்களுக்கு அளித்த வரப்பிரசாதம். இதில் வைட்டமின் சி ஊட்டச்சத்து அதிகமாக உள்ளது. ஒரு நெல்லிக்கனியை சாப்பிடுவது ஒரு ஆப்பிள் பழத்திற்கு சமம் என்று உணவியல் வல்லுநர்கள் கூறுகின்றனர். நெல்லிக்கனியின் தன்மையினை புறநானூற்றுப் பாடல்,

“சிறியிலை நெல்லித் தீங்கனி குறியாது” (புறம் 91 ; 9)

என்று சிறிய இலைகளைக் கொண்ட பெரிய நெல்லிக்கனியினை குறிப்பிடுகிறது.

சுவமிக்கப் பலா

மா, பலா, வாழை ஆகியன முக்கனிகள் என்று போற்றப்படுகின்றன. அம்முக்கனிகளுள் சிறந்தது பலாதான். பாரியின் பறம்புமலையின் வளத்தைக் குறிப்பிடுவதற்காக புலவர் பலாச்சுவையையப் பயன்படுத்தியுள்ளார் என்பதை,

“இரண்டே தீஞ்சுளைப் பலவின் பழம் மூழ்க்குன்மே” (புறம் 109 ; 5)

என்ற இவ்வடி விளக்குகின்றது.

படைகள் உண்ட பனம்பழம்

“தலையோர் நுங்கின் தீம் சேறு மிசைய

இடையோர் பழத்தின் பைங்கிளி மாந்தர்” (புறம் 225 ; 1)

சோழன்நலன்கிள்ளி சேட் சென்னியின் படைச்சிறப்பினைக் கூறும் பொழுது காலாட்படையில் முன்னே செல்லக் கூடியவர்கள் பனைமரத்தின் நுங்கினது இனிய செறிவை உண்ட செய்தி காணப்படுகிறது.

நாவலும், களாவும், சுடரியும்

“தீம்புளிக் களாவொடு துடரி முனையின்,

மட்டு அறல் நல்யாற்று எக்கர் ஏறி,

கருங்கனி நாவல் இருந்து கொய்து உண்ணும்” (புறம் 177 ; 9-11)

என்னும் இவ்வடிகளில் களாப்பழம் மிகவும் புளிப்புச் சுவையானது என்றும், நாவல் பழம் கருப்பு நிறத்தையுடையது என்றும், பழங்களின் தன்மையும், நிறமும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. துடரிப்பழம் (ஈச்சம்பழம்) என்றும் சுட்டப்பெறுகிறது. துடரிப் பழத்தின் தன்மை, நிறம் போன்ற செய்தி கூறப்படவில்லை.

காய், கிழங்கு, கீரை வகைகள்

காய்கறிகள் மனிதனுக்கு சிறந்த ஆரோக்கியத்தை தரக்கூடிய ஒரு பொருளாகும். புறநானூற்றில் அவரைக்காய், பாகற்காய், மாங்காய் போன்ற காய்களைக் காண முடிகிறது. புளிப்புச் சுவைக்காக மாங்காய்களை கூழாக்கிய செய்தியைப் புறநானூற்றுப் பாடல் வழி அறிய முடிகிறது.

புறநானூற்றில் பாகற்காயை,

“சிறு கொடிப் பாகல்” (புறம் 399 ; 6)

என்று கொடியில் காய்தத பாகற்காய் பற்றி குறிப்பு உள்ளது.

“ஆய்மகள் அட்ட அம்புளி மிதவை

அவரை கொய்யுநர் ஆர மாந்தும்” (புறம் 275 ; 5)

என்னும் இவ்வரிகளில் அவரைக்காய் பற்றிய செய்தி காணப்படுகிறது.

கிழங்குகள்

வள்ளிக்கிழங்கு, பனங்கிழங்கு பற்றிய குறிப்புகள் புறநானூற்று பாடலில் காணப்படுகின்றன.

பாரியின் பறம்பு மலையை சுட்டும் பொழுது வள்ளிக் கொடிகளிலே கிழங்குகள் நிறைந்து காணப்படும் இச்செய்தியினை,

“மூன்றே கொழுங்கொடி வள்ளிக் கிழங்கு வீழ்க்கும்மே” (புறம் 109 ; 6)

என்ற வரி உணர்த்துகிறது.

“தலையோர் நுங்கின் தீம் சேறு மிசைய

கடையோர் விடுவாய்ப் பிசிரொடு சுடுகிழங்குநுகர்” (புறம் 225 ; 3)

என்ற புறநானூற்று அடியின் வழி படைவீரர்கள் பனங்கிழங்கை உண்டனர் என்ற செய்தி பெறப்படுகிறது.

கீரைகள்

வள்ளைக் கீரை மற்றும் குப்பைக்கீரை ஆகிய இரண்டு வகையான கீரைகள் பற்றிய குறிப்புகளை புறநானூறு தருகின்றது.

“செறுவின் வள்ளை”

என்ற அடி வயில்வெளிகளில் பரந்து விரிந்து காட்சியளிக்கும் வள்ளைக் கீரையைச் சுட்டுகின்றது. வள்ளைக் கீரையை உணவாக உண்டும் தமிழர்கள் வாழ்ந்தள்ளனர் என்ற செய்தியினையும் அறிய முடிகிறது.

“குப்பைக்கீரை கொய்கண் அகைத்த” (புறம் 159 ; 9)

என்ற அடியின் வழி குப்பை மேட்டில் முறைத்திருக்கும் குப்பைக் கீரையின் இளந்தளிர்களை உப்பிடாமல் வெறும் தண்ணீரில் போட்டு வலையில் ஏற்றிக் காய்ச்சி உண்டனர் என்றச் செய்தி காணப்படுகிறது.

வேளைக் கீரை

கைம்மைப் பெண்கள் தண்ணீர்ச் சோற்றைப் பிழிந்து எடுத்து அரைத்த எள்ளையும் புளியையுங்கூட்டி வெந்த வேளைக் கீரையும் சேர்த்து உண்டனர் என்ற செய்தியினை (புறம் 62) விவரிக்கிறது.

“குளிர்ச்சி பொருந்திய நுங்கும், கரும்பும், இளநீரும்

தலையோர் நுங்கின் தீஞ்சோறு மிசைய” (புறம் 225 ; 1)

என்ற இவ்வடிகள், சோழன் நலங்களிளியின் படைச்சிறப்பினைக் கூறும்பொழுது காலாட்படையில் முன்னே செல்லக் கூடியவர்கள். பனைமரத்தின் நுங்கினது இனிய செறிவை உண்டு மகிழ்ந்த செய்தி காணப்படுகிறது.

“முண்டகக கோதை ஒண்டொடி மகளிர்

இரும் பனையின் குரும்பை நீரும்

புங்கரும்பின் தீஞ்சாறும்” (புறம் 24 ; 12-13)

என்ற அடிகள், ஒளி விளங்கும் வளையல்களைக் கையில் அணிந்திருக்கும் மகளிர் நுங்கின் நீரையும், தீங்கரும்பின் சாரையும், தென்னை மரத்திலிருந்து கிடைக்கக்கூடிய இளநீரையும் சேர்த்து கலந்து உண்டனர் என்ற செய்தியினையும் தருகின்றது.

தயிரும், மோரும், தேனும்

”..... ஆய்மகள்

தயிர் கொடு வந்த தசும்பும், நிறைய” (புறம் 33 ; 2-3)

மேற்கண்ட இவ்வடிகள் ஆய்மகள் தயிர் விற்ற செய்தியும், ஆய்மகளிடம் தயிரைப் பெற்றுக் கொண்டு அதற்கு பதிலாக நெல் கொடுத்த செய்தியினையும் விளக்குகின்றன.

“வேளை வெண்பூ அம்புளி மிதவை” (புறம் 215 ; 3)

கட்டித் தயிருடன் அழகிய வெள்ளை நிறத்தில் இருக்கக்கூடிய வேளைப் பூவினை இட்டு பிசைந்து அதை உண்டனர் என்ற குறிப்பினை மேற்கண்ட வரிகள் சுட்டுகின்றன.

புளிச் சுவை மிக்க மோர்

“செம்புற்று ஈசலின் இன் அளைப் புளித்து” (புறம் 119 ; 3)

என்று செம்புற்றின் ஈசலை, இனிய மோரோடு கூட்டிச் சமைத்த புளிங்கறியை உடையது பாரி நாடு என்ற செய்தி காணப்படுகிறது.

தித்திற்கும் தேன்

“யவனர் நன்கலம் தந்த தன் கமழ் தேறல்

பொன்செய் புனைகலத்தேந்தி நாளும்” (புறம் 56 ; 18-19)

என்னும் புறநானூற்று அடிகளின் வழியே யவனர்கள் கொண்டு வந்த சுவைமிக்க தேனைப் பொன்னால் செய்த அழகிய மணிக்கிண்ணத்தில் நன்மாறன் என்னும் மன்னன் உண்டான் என்ற செய்தியினை அறிய முடிகிறது.

“பாணர் மண்டை நிறைப் பெய்ம்மார்

வாக்க உக்க தேக்கள் தேறல்” (புறம் 115 ; 2-3)

பரிசில் பெறவரும் பாணர்களின் உண்கலம் நிறைய ஊற்றும் போது, சிந்திய தேன் துளிகள் அருவியாக ஓடியது என்ற செய்தி புலப்படுகிறது. அவ்வகையில் தேன் உணவுப் பொருளாக வழங்கப்பட்டதை அறிய முடிகிறது.

புறநானூற்றில் அறியலாகும் அசைவ உணவுகள்

முயல், மீன், ஈசல், பன்றி, ஆட்டுக்கிடாய், மான், உடும்பு, பறவை போன்றவற்றின் இறைச்சிகள் தமிழர்களால் விரும்பி உண்ணப்பட்ட செய்திகள் புறநானூற்றில் வெளிப்படுகின்றன.

”பூ நாற்றத்த புகை கொளீஇ ஊன் துவை

கறி சோறு உண்டு வருந்து தொழில்” (புறம் 14 ; 12-16)

மாமிசத்தை நெருப்பில் வாட்டி செய்த உணவினை உண்ட செய்தியினை இவ்வடி உணர்த்துகிறது.

மீன் இறைச்சி

மீன் இறைச்சியுடன் மதுவையும், வரால்மீன் மற்றும் சுறாமீன் துண்டுகளையும் உண்டு மகிழ்ந்த செய்தியினை,

மோட்டு இரு வராஅல் கோட்டு மீன்

கொழுங்குறை....” (புறம் 399 ; 5)

என்ற பாடல் விளக்குகிறது. அது மட்டுமின்றி மலங்கு மீன், வாளைமீன், சுறாமீன் போன்ற மீன் வகைகளையும் உண்டனர் என்பதும் அறிய முடிகிறது.

மான் இறைச்சி

கோப்பெருநற்கிள்ளி தீக்கடைக் கோலால் தீயை உண்டாக்கி அதில் கொழுத்த மானின் இறைச்சியை சுட்டுப்பதப்படுத்தி வழி தப்பிச் சென்ற மறவர் வந்து கூடுவதற்கு முன் உண்க எனப் புலவர்களுக்கு கொடுத்தான் என்றும் அதனை உண்டு புலவர்கள் பசி தீர்ந்தனர் என்றும் பின்வரும் புறநானூற்றுப் பாடலடிகள் காட்டுகின்றன.

“இழுதினன்ன வானினக் கொழுங்குறை

அமிழ்தின் மிசைந்து காய்ப்பசி நீங்கி” (புறம்.150)

கள்ளூண்டு களித்தல்

மது என்று வழங்கப்படும் கள் உணவோடு சேர்ந்தும் உண்ணப்பட்ட செய்தியை புறப்பாடலின் வாயிலாக அறிய முடிகிறது.

“சிறியகட் பெறினே எமக்கியு மன்னே

பெரியகட் பெறினே

யாம் பாடத் தாம் மகிழ்ந்துண்ணும் மன்னே” (புறம் 23 ; 1-3)

என்று ஒளவையார் தம்மைப் போற்றிச் சிறப்பு செய்த அதியமான் நெடுமான் அஞ்சி இறந்த போது அவர் தமக்குச் செய்த சிறப்புகளுள் இக்கள்ளினைத் தமக்குக் கொடுத்துத் தானும் உண்ட செயலைப் பாராட்டிக் கையறு நிலையாகப் பாடியுள்ளார்.

“சோறும், நெல்லும், நெய்யும், வரகும்

பூ நாற்றத்த புகை கொளீஇ, ஊன் துவை

கறி சோறு உண்டு வருந்து தொழில் அல்லது” (புறம் 14)

என்று ஊனும், துவையிலும் சோற்றில் கலந்து உண்ணப்பட்ட செய்தி அறியலாகிறது.

“குற்று ஆனா உலக்கையான்” (புறம். 22)

நெல் குற்றுவதால் பேரொலி பிறந்தது என்று நெல் பயன்பாட்டை இவ்வரி கூறுகிறது.

கைம்மை பெண்டிர் நெய்யை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது இல்லை என்ற செய்தியை புறம் 62 பகிர்கிறது. ஆனால் பிற பாடல்களில் மக்கள் நெய்யை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளப்பட்டுள்ளதைக் காண முடிகிறது.

வரகு

“வன் பாலான் கருங்கால் வரகின்

அங்காண் குறுமுயல் வெருவ” (புறம் 384)

என்ற இவ்வடிகளில் புன்செய் நிலத்தில் வரகு வயல் இருந்ததையும் அதில் முயல் மேயந்ததையும் கூறுகிறது. ஆகவே, வரகும் தமிழர்களின் உணவாக இருந்துள்ளது.

முடிவுரை

உணவு வகைகளாக பழங்கள், கீரைகள், கிழங்குகள், தேன், பால், தயிர், மோர், காய்கறிகள், மீன், பன்றி, ஆட்டுக்கிடாய், முயல், ஈசல் போன்ற இறைச்சி வகைகள் அனைத்தும் சங்ககாலத் தமிழர்கள் உணவாக உட்கொண்டுள்ளனர் என்ற செய்தியை மேற்கண்ட புறநானூற்று பாடல்களின் வழி அறியமுடிகிறது. பண்டைத்தமிழர்கள் சைவஉணவைவிட அசைவஉணவினை அதிகம் உண்டனர் என்பது தெளிவாகின்றது.

மேலும் பண்டைத்தமிழ் மக்கள் உணவுத்துறையில் ஆழ்ந்த புலமை பெற்று வாழ்விலும் கடைபிடித்து உடலையும் உள்ளத்தையும் புதுப்பித்துக் கொண்டு வாழ்ந்தனர் என்பதையும் உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தைத் தரும் பல்வகை உணவுகளையும் பயன்படுத்தியமையும் சத்து குறையாது பக்குவப்படுத்தி உண்டமையையும் புறநானூற்றுப் பாடல்களின் வாயிலாக அறிய முடிகிறது.

References

புறநானூறு மூலமும் உரையும், நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ் (பி) லிட், சென்னை.

இரா.மோகன், மு.மணிவேல், கி.நாச்சிமுத்து, து.சேதுபாண்டியன், இந்தியன் பல்கலைக்கழக தமிழியற் புலம் மதுரை காமராசர் பல்கலைக்கழகம், மதுரை.

டாக்டர்.உ.வே.சுவாமிநாத ஐயர், புறநானூறு மூலமும் உரையும், டாக்டர்.உ.வே.சாமிநாதையர் நூல் நிலையம், சென்னை.

சாந்தி சாதனா ஆசிரியர் பதிப்பு குழு, பாட்டும் தொகையும் (இணையம்).

முனைவர் சரசு, தமிழ் இலக்கியங்களில் உணவியல் (இணையம்).

க.கணபதி, இலக்கியங்கள் காட்டும் உணவுமுறை தொகுப்பு நூல், முதற்பதிப்பு-2011.

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