



சங்ககால உணவுமுறைகளும் இன்றைய தேவையும்

அ. கன்னிமுத்து அ. *

அ தமிழ்த்துறை, அரசுக் கலைக் கல்லூரி, உடுமலைப்பேட்டை, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

Sangam Age Food Systems and Today's Needs

A. Kannimuthu a,*

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

* Corresponding Author:

akanmuth2020@gmail.com

Received: 18-04-2024

Revised: 23-06-2024

Accepted: 02-07-2024

Published: 02-08-2024



ABSTRACT

All the animals living in the world live on food from birth till death. The name of human beings does not live without food from birth to death. Food is one of the first basic needs of human beings. Among food, clothing and shelter, food occupies the most important place. In primitive times, man did not cook and eat food. He lived on naturally available fruits and vegetables. So he got used to eating different kinds of food. Animals still live on leaves, vegetation and raw meat. Just as man has revived himself from animal nature in different ways, so he has also evolved away from animals in eating.

Keywords: Kattuchuru, Ambal Potato, Peel Black gram

முன்னுரை

வயிற்றைச் “சோற்றுத் துருத்தி” என்றும் “தூராத் துருத்தி” என்றும் கூறுவர். ஏனென்றால் உண்ட உணவு ஜீரணமாகி வேளைதோறும் பசிக்கிறது. பசிக்கும் போதெல்லாம் பசிக்கிறோம். ஆனால் சோற்றுத் துருத்தி வேளைதோறும் உணவைக் கேட்கிறது. பசியைப் போக்குவதற்கு மட்டும் நாம் உணவு கொள்வதில்லை. உடம்பில் பலமும் சக்தியும் உண்டாவதற்கு உண்கிறோம். ஆகவே கிடைத்ததை உண்டு பசியாறுவோம் என்பது பொருந்தாது.

“கனியேனும் வறிய செங்காயேனும்

உதிர் சருகு கந்த மூலங்களேனும்

கனல்வாதை வந்தெய்தின் அள்ளிப் புசித்து நான்

கண்மூடி மெளனியாகித்

தனியே இருப்பதற்கு எண்ணினேன் எண்ணமிது

சாமி நீ யறியாதோ?”

என்னும் தாயுமானவசுவாமிகளின் வாக்கு உயிர்வாழ உணவு அவசியமாவதைக் காட்டுகிறது. நோயற்ற வாழ்வு வாழ வேண்டும் என்று விரும்புகின்ற மனித வாழ்க்கைக்கு உணவு உயிர்காக்கும் மருந்தாக அமைந்துள்ளது. ஆகவே “சங்ககால உணவு முறைகளும் இன்றைய தேவையும்” என்னும் பொருண்மையில் இக்கட்டுரை அமைகிறது.

"நாம் உண்ணும் உணவில் உடலுக்கு வெப்பம் தருகிற மாவுப் பொருட்கள் என்று சொல்லப்படுதம் ஸ்டார்ச் இருக்க வேண்டும். எலும்புகளுக்கு பலந்தரு-கின்றவையும், இரத்தத்தைத் தக்க முறையில் வைக்கும் உலோகப் பொருட்களும், உப்புப் பொருட்களும் இருக்க வேண்டும். வைட்டமின் என்னும் உயிர்ச் சத்துப் பொருட்கள் இருக்க வேண்டும். இவையெல்லாம் கலந்துள்ள உணவை உட்கொள்வோமானால் உடம்பில் நோயில்லாமல் நன்றாக வாழலாம்"¹ என்று மயிலை சீனிவேங்கடசாமி குறிப்பிடுவதன் வாயிலாக உடலுக்கு ஏற்ற சத்தான உணவுகளே நம்மை ஆரோக்கியமாக வைக்கும். அவையே நம் உடலுக்கு உறுதியையும் பலத்தையும் தரும் என்பதும் அறியப்படுகிறது.

கட்டுச்சோறு

சங்ககால உணவுமுறைகளில் புளிப்புச்சுவை மிகுதியாகப் பயன்பாட்டிருக்கிறது நீண்ட பயணம் மேற்கொண்டு செல்லும் ஆடவர்கள் தங்கள் தோளில் புளிச்சோற்றைப் பதப்படுத்தி கட்டுச்சோறாக கல் உடைக்கும் தொழிலுக்காகச் சமந்து சென்றிருக்கின்றனர். நாமும் சுற்றுலா செல்லும் போதும் திருத்தளங்களுக்குச் செல்லும் போதும் தொழில் செய்யும் இடங்களுக்கும் இவ்வுணவை எடுத்துச் செல்கிறோம். நம்முடைய வாழ்க்கையில் அவ்வுணவானது தொடர்ந்து வருகின்றது என்பதும் நாம் அறிந்தது. அந்த உணவை,

"தோட்பதன் அமைத்த கருங்கை ஆடவர்

கனைபொறி பிறப்ப நூறி வினைப் படர்ந்து

கல்லுறுத்து இயற்றிய வல்உயர்ப் படுவில்

பார் உடை மருங்கின் ஊறல் மண்டிய"² (அகம் 79 : 1 - 4)

என்னும் பாடல் குடவாயிற் கீழ்த்நாரால் பாடப்படுகிறது.

சோற்றினைப் பதப்படுத்தி நீண்ட பயணத்தின் போது கெட்டுப் போகாமல் எடுத்துச் செல்லும் நுட்பத்தை பண்டைத் தமிழர்கள் அறிந்திருந்தனர். உப்பு, புளியைச் சேர்த்து உணவுப் பண்டம் கெட்டுப் போகாமல் இருக்கச் செய்தனர் என்பதால் எந்தெந்தப் பொருட்களை எந்தெந்த அளவில் உணவில் சேர்க்க வேண்டும் என்றும் அவை எப்படி கெட்டுப் போகாமல் இருக்கும் என்ற அறிவியல் நுட்பத்தையும் அறிந்திருந்தனர்.

புளிப்புச்சுவை பற்றி மலைபடுகடாம், சிறுபாணாற்றுப்படை, குறுந்தொகை, புறநானூறு, பெரும்பாணாற்றுப்படை போன்ற நூல்கள் குறிப்பிடுகின்றன. பொதுவாக கருவுற்ற பெண்கள் புளிப்பை விரும்பி உண்பார்கள். புளிப்புச் சுவையினை கருவுற்ற பெண்கள் விரும்பினார்கள் என்பதை,

"பசும்புளி வேட்கைக் கருஞ்சூல் மகளிர்"³ (குறுந்தொகை - 287)

என்று புளிஉணவைப் பற்றி உரைக்கின்றது.

தோல் உளுந்து

"சங்க இலக்கியத்தில் மிளகு, நெய், புளி, கீரை, இறைச்சி, கும்மாயம் (பருப்பு) பற்றிய உணவுக் குறிப்புகள் காணப்படுகின்றன. பக்தி இயக்கத்தின் எழுச்சியொடு தமிழர் உணவு வகையில் பெரிய மாற்றம் நிகழ்ந்திருக்கிறது. சோழர்காலக் கல்வெட்டுக்களில் அக்கார அடிசில் எனப்படும் சருக்கரைப் பொங்கல் பணியாரம் ஆகிய உணவு வகைகள் குறிக்கப்பட்டுள்ளன"⁴ என்று தொ.பரமசிவனார் குறிப்பதால் அன்றைய காலத்தில் பொங்கல் என்னும் உணவு பயன்பாட்டில் இருந்துள்ளமையை அறியமுடிகின்றது.

"உழுந்துதலைப் பெய்த கொழுங்களி மிதவை

பெருஞ்சோற்று அமலை நிற்ப, நிரைகால்

தன்பெரும் பந்தார்த் தருமணல் ஞெமிரி”5

என்னும் நல்லாலூர்க்கிழார் பாடிய அகநானூற்றுப் பாடல் (86) வழி உளுந்தில் பொங்கல் செய்து உண்டிருக்கின்றனர் என்பதும் அறிய முடிகிறது.

இப்பாடல் தமிழரின் திருமணமுறையை விளக்குவதாக உள்ளது. திருமண நிகழ்விற்கு வந்திருந்த அனைவருக்கும் உண்பதற்கு உளுத்தம் பொங்கல் தரப்பட்டதாம் அரிசியுடன் உளுந்தினை நிறைய சேர்த்து சமைத்த உளுத்தம் பொங்கலைப் பெரிய உருண்டைகளாக்கி திருமணத்திற்கு வந்திருந்தவர்களுக்கு இடைவிடாது தரப்பட்டது என்பதை தலைவன் தோழியிடம் உரைத்தான் என்பதால் விருந்தோம்பல் பண்பு இருந்திருப்பதை அறிய முடிகின்றது. ஆயினும் உளுந்து என்பது ஒரு மருத்துவ குணமுள்ள உணவாகவும் உள்ளது. உளுந்தில் உடலுக்குத் தேவையான புரதச்சத்து, நார்ச்சத்து, இரும்புச்சத்து ஆகியவை இருப்பதால் நம் உடலுக்குத் தேவையான போதுமான சக்தியைக் கொடுக்கக் கூடியதாகவும் உள்ளது. இதனால் உடலுக்கு உறுதி செய்யும், வலிமை தரக்கூடிய உணவுவகைகளை உண்டு வாழ்ந்திருக்கின்றனர் என்பதையும் உணர முடிகின்றது.

பருத்திக் கொட்டை

பாலைச் சங்ககாலத்தில் மிகுதியாகப் பயன்படுத்தியுள்ளனர். ஆடு, மாடு போன்ற விலங்குகளில் இருந்து பெறப்படுகின்ற பாலைச் சுவைத்த மக்கள் காய், கறிகளில் இருந்தும் அதன் விதைகளில் இருந்தும் பால் எடுத்து பயன்படுத்தி ஆரோக்கியத்தைக் காத்துள்ளனர் என்பதற்கு பருத்திக் கொட்டைப் பால் உதாரணமாக உள்ளது. இதனை,

“தாழி முதற் கலித்த கோழிலைப் பருத்திப்

பொதி வயிற்று இளங்காய் பேடை ஊட்டிப்

போகில்பிளந் திட்ட பொங்கல் வெண்காழ்

நல்கூர் பெண்டிர் அல்குற கூட்டும்”6 (அகம் 129 : 6 - 10)

என்னும் குடவாயில் கீரத்தனார் பாடலில் ஆண் பறவைகள் கொத்திப் பிளந்து போடப்பட்ட பருத்திக் கொட்டையிலிருந்து பால் எடுத்து அருந்தியுள்ளனர் என்பது அறியப்படுகிறது. வறுமை நிலையில் இருந்த போதிலும் பருத்திக் கொட்டையைப் பயன்படுத்தி பருத்திப்பால் செய்தாள் தலைவி என்று கூறப்பட்டுள்ளது. காரணம் பருத்திப் பாலில் ஏராளமான சத்துக்கள் உள்ளன என்பதை அவர்கள் அறிந்திருக்கின்றனர். இதில் நார்ச்சத்து, புரதச்சத்து நிறைந்துள்ளது. நெஞ்சுக்கு உரமளிக்கக் கூடிய மாமருந்தைப் போன்ற பருத்திப்பாலை சங்ககால மக்கள் நன்கு அறிந்து பயன்படுத்தியுள்ளார். சளித்தொந்தரவு, சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்களுக்கு இது அருமருந்தாகப் பயன்பட்டுள்ளது.

ஆம்பல் கிழங்கு

சங்ககால மக்கள் கிழங்கு உணவை விரும்பி உண்டனர். நல்லியக்கோடன் என்னும் மன்னனின் கொடையும் அவனது இயல்பும் கூறும் போது நன்னாகனார் என்னும் புலவர் வியந்து கூறுவதாக அமைந்த பாடல்,

“ஓரை ஆயத்து ஒண்தொடி மகளிர்

கேழல் உழுத இடுஞ்சோறு கிளைப்பின்

யாமை ஈன்ற புலவுநாறு முட்டையைத்

தேன் நாறு ஆம்பல் கிழங்கோடு பெறுஉம்”7 (புறம் 176 : 1 - 4)

விளையாடிக் கொண்டிருந்த மலையவர் மகளிர் பன்றி உழுத சேற்றைக் கிளறி அதனுள் இருந்த ஆமை முட்டையைத் தேன்மணம் வீசும் ஆம்பல் கிழங்குடன் சமைத்து உண்டனர் என்கிறார். நறுமணம் மிக்க ஆம்பல் கிழங்கு நரம்புக் கோளாறு தீர்வதற்கும் இருதய ஆரோக்கியத்திற்கும், ஆண்களின் ஆண்மைக் குறைவைச் சரிசெய்யும் தன்மையும் கொண்டதாக உள்ளது.

ஆமை முட்டையில் புரதம், சுண்ணாம்பு, மினரல்கள், வைட்டமின்கள், துத்தநாக சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன. தற்சமயம் இந்திய அரசாங்கம் கடல் ஆமை முட்டைகளை அதன் வளர்ச்சிக்காகப் பாதுகாத்து அதன் விருத்தி அழியாமல் இருக்க நடவடிக்கை எடுத்துள்ளது.

மேலும், சங்ககாலத்தில் கருணைக்கிழங்கு, சேப்பங்கிழங்கு, வள்ளிக்கிழங்கு, நாணற்கிழங்கு, தாமரைக் கிழங்கு, கூவகைக்கிழங்கு எனப் பலவகையான கிழங்குகளை உண்டு வாழ்ந்திருக்கின்றனர். இவ்வகையான கிழங்குகளில் அதிகப்படியான மாவுச்சத்துக்கள் அடங்கியுள்ளன. கிழங்கோடு சேர்த்து ஆமை முட்டையையும் உண்டு உடலுக்கு ஆரோக்கியம் பெற்றுள்ளனர்.

"சங்ககாலத்தில் வாழ்ந்த மக்கள் தாவர உணவு மட்டுமின்றி, தாவர உணவோடு ஊன் உணவும் கலந்து உண்டு வாழும் வகையினராக இருந்தார்கள். இருவகை உணவு கொள்ளும் பழக்கம் சூழல் காரணமாக உண்டானது"⁸ என்று ந.சி.கந்தையா பிள்ளை குறிப்பிடுவதிலிருந்து ஊன் உணவும் தாவர உணவும் கலந்து உண்டு வாழ்ந்திருக்கின்றனர் என்பதையும் அறிய உதவுகிறது.

இன்றைய தேவை

சங்ககால மக்கள் தங்கள் உடல்நலத்தைப் பேணுவதற்கு ஏற்ற உணவினைத் தெரிந்தெடுத்து உண்டு வாழ்ந்திருக்கின்றனர். ஊன் உணவானாலும், தாவர உணவானாலும் அவற்றை உடல்நிலைக்கேற்பவும், சீதோஷணநிலைக்கேற்பவும் சமைத்து உண்டு மகிழ்ந்திருக்கின்றனர். தங்களின் தொழிலுக்கேற்பவும், வசதி வாய்ப்பிற்கேற்பவும், அரிசி உணவு, கீரை உணவுகள், பால் உணவுகள், கடல்வாழ் மீன்கள் போன்றவற்றின் உணவினை உண்டு வாழ்ந்திருக்கின்றனர். அவர்களின் உடல் உழைப்பு கருதியே உணவு பிரதானமாகக் கொள்ளப்பட்டது. ஆனால் நாகரிக காலமும், அறிவியல் வளர்ச்சியின் மேல்மட்டத்தில் இருக்கும் நமக்கு உணவு உண்பது பெரும் சவாலாக உள்ளது. அவசரகால உணவாக நாம் எடுத்துக் கொள்ளும் துரித உணவுகளால் பெரும்பாலும் உடல் பாதிக்கப்பட்டு ஆரோக்கியமற்ற நிலையை அடைந்து வருகிறோம் என்பது கண்கூடு.

சங்ககால மக்களின் உணவுப் பழக்கங்களை மருந்தின்றிப் பயன்படுத்தியும், துரித உணவுகளையும், விதவிதமான எண்ணெய் உணவுகளையும் தவிர்த்து எந்தப் பொருளை எதனோடு சேர்த்தால் சத்தான உணவு பெறலாம் என்பதையும் அறிந்து உண்டு வாழ வேண்டும். அதுவே மருந்தில்லா மகத்தான உணவாக நமக்கு அமையும்.

References

மயிலை.சீனி.வேங்கடசாமி, உயிர்காக்கும் உணவுநூல், சாரதா பதிப்பகம், இரண்டாம் பதிப்பு, சென்னை.

கு.வெ.பாலசுப்பிரமணியம் (ப.ஆ.), அகநானூறு மூலமும் உரையும், அ.மா.பரிமளம், அம்பத்தூர், சென்னை.முதற்பதிப்பு, ஏப்ரல் – 2004.

கு.வெ.பாலசுப்பிரமணியம்(ப.ஆ.), குறுந்தொகை மூலமும் உரையும், அ.ம.பரிமளம், அம்பத்தூர், சென்னை. முதற்பதிப்பு, ஏப்ரல் – 2004.

தொ.பரமசிவன், பண்பாட்டு அசைவுகள், முயற்கூடு பதிப்பகம், முதல்பதிப்பு, பிப்ரவரி, 2022, வ.உ.சி.தெரு, கைகாங்குப்பம், சென்னை.

கு.வெ.பாலசுப்பிரமணியம் (ப.ஆ.), அகநானூறு மூலமும் உரையும், அ.ம.பரிமளம், அம்பத்தூர், சென்னை, முதற்பதிப்பு, ஏப்ரல் – 2004.

ந.சி.கந்தையாபிள்ளை, தமிழர் பண்பாடு, கழகவெளியீடு, சென்னை, முதற்பதிப்பு, 2006.

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