



## சங்கத்தமிழர் உணவில் அசைவம்

க. நவீனா <sup>அ. \*</sup>, கு. பாலசுந்தர் <sup>ஆ</sup>

<sup>அ</sup> தமிழ்த்துறை, அவினாசிலிங்கம் நிகர்நிலைப் பல்கலைக்கழகம், கோவை, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

<sup>ஆ</sup> உடற்கல்வி, உடல்நலக்கல்வி மற்றும் விளையாட்டுத்துறை, ஸ்ரீராமகிருஷ்ண மிஷன் வித்யாலய கலை அறிவியல் கல்லூரி, கோவை-20, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

## Non-Vegetarian in the Sangathamiz Diet

G. Naveena <sup>அ. \*</sup>, G. Balasundar <sup>அ</sup>

<sup>அ</sup> Department of Tamil, Avinashilingam University, Coimbatore-641020, Tamil Nadu, India

<sup>ஆ</sup> Department of Physical Education, Sri Ramakrishna Mission Vidyalaya College of Arts and Science, Coimbatore-641020, Tamil Nadu, India

\* Corresponding Author:  
[gnaveena@gmail.com](mailto:gnaveena@gmail.com)

Received: 14-04-2024  
Revised: 18-06-2024  
Accepted: 05-07-2024  
Published: 02-08-2024



### ABSTRACT

Mankind's search for food led to their cultural development. This is what is called "Undi Mudatele Ulagu". The food culture found in the Sangha literature is a testimony to the cultural development of the Tamils. The reference to "food" in the literature is surprising. It means "Groundwater is the food." This understanding is very, very subtle and very surprising. The Tamils had the understanding that the essence of every food depended on land and water even during the period of Sangha literature. Also, eating is not a physical need but a social activity in the Sangam period. The priority given to serving food to the guests and the prominence given to food in family and village events at that time show the social aspect of food. And giving man food for life was seen as highly commendable. The words "those who give food give life" sum it up. Thus the purpose of this article is to introduce the importance given to non-vegetarian food by the Sangam people.

**Keywords:** Meat, Fish, Poultry, Crab, Shrimp, Sardines, Lamb

## முன்னுரை

சங்க கால மக்கள் அவர்களின் உணவுத் தேவைகளை அந்தந்த நிலத்தின் தண்மைக்கு ஏற்பவே அமைந்துக் கொண்டனர். அவர்கள் தம் நிலங்களில் கிடைந்த உணவுகளையும், பண்டமாற்றுக்குக் கிடைத்த உணவுப் பொருட்களையும் உண்டு வந்தனர். அத்தகைய மக்களின் உணவுத்தேவைகளையும் அவர்கள் உண்டு வந்த உணவுகளையும் முன்னிலைப்படுத்துவதே இக்கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.

சங்க கால மக்களின் உணவுகளைப் பற்றிக் குறிப்பிடும் தேவநேப்பாவாணர் 'இலகில் முதன்முதலில் உணவை நாகரீகமாய்ச் சமைத்து மீண்டவன் தமிழனே! ஏனைய நாட்டாரெல்லாம் தம் நாட்டில் விளைந்த உணவுப் பொருட்களைப் பச்சையாகவும் சுட்டும் வெறுமையாக அவித்தும் உண்டுவந்த காலத்தில் உணவைச் சோறும், கறியும் என இரண்டாக வகுத்து நெல்லரசியைச் சோறாக்கி சமைத்தும் கறி அல்லது குழம்பு வகைகளைச் சுவையூட்டுவனவும், உடம்பை வலுப்படுத்துவனவும் நோய் வராது தடுப்பனவுமான பலவகை மருந்துச் சரக்குகளை உசிலையாகச் சேர்த்து ஆக்கியும் உயர்வாக உண்டுவந்த பெருமை தமிழினமாகும்' என்று கூறுகிறார்

சங்க கால மக்ளேர் பலவகையான உணவுகளைப் பல முறைகளில் சமைத்து உண்டனர். அதேபோல் உணவை தான் மட்டும் உண்ணாது அனைவருக்கும் பகிர்ந்து உண்ணும் உயரிய பழக்கத்தை கொண்டிருந்தனர். நாள் உயிர் வாழத் துணைபுரியும் உணவையும் நீரையும் மதித்துப் போற்றினர்.

## சங்க கால தமிழரின் உண்டியும் குடிவகைகளும்

சங்கத்தமிழர், மரக்கறியுணவாயினும் (காய்கறிகள்) இறைச்சியாயினும், நிரம்பவும் நன்றாகவும் உண்பதில் அக்கறையுடையவர்கள். அவ்வாறு உண்டு பழகியவர்கள். அவர்களில் ஒரு பகுதியினராயினும் (பிராமணர்கள்) சிறிதும் வழுவாமல் மரக் கறியுளைவே உண்டனர் என்பது தெளிவு. அரிசிச் சோறு (முக்கிய மாக வேத வேள்விகளில் ஆகுதி செய்தற்குச் சிறந்த ராஜான்னம் என்னும் வகை அரிசி), நெய், பால், தயிர் மாங்காய், கொம்மட்டி மாதுளை, நீரை முதலிய காய்கறிவகைகளும் அவர்கள் சமைத்து உண்டனர்.

அரிசி, தினை முதலிய தானியங்களைப் பாலில் வேசுவைத்து உண்பது அம்மக்களின் விருப்பமான உணவு. அதனை இப்போது பொங்கல் என்பர் எச்சாதியினராயினும் கைம்பெண்களுக்குப் பழைய சோறும் வேளைக்கீரையுமே உணவு என்பது விதி. துறவியர் பழைய சோறும் வெந்நீரும் உட்கொண்டு திருப்தி அடைய வேண்டும். உலர்ந்த வற்றல்களைக் காயும் நெய்யிற்ப் பொரித்ததில் உண்பது அவர்கள் நன்கு அறிந்த சமையல்வகை. இவை வற்றல் எனவும் ஊறுகாய் எனவும் பட்டன.

## எட்டுத் தொகை நூல்களில் உணவு

கரும்பு என்பது நாம் அண்டறாடம் பயன்படுத்தும் சர்கரையின் மூலப்பொருள் ஆகும். அக்கரும்பை சங்ககாலத்தில் பயன்படுத்திய விதத்தை,

"கனமா தொலைச்சித் தன்ஜயர் தந்த

நிணலுண் வல்சிப் படுபுள் ஒப்பும் " (ஐங்குறுநூறு.பாலை.22)

கூட்டமான விலங்குகளை அழித்துத் நன் தந்தையர் கொண்ட வந்த மாமிசத்தையும் மூங்கில் அரிசியையும் உணவாக உண்பர் என்று செய்தி இப்பாடல் வரிகளில் இடம்பெற்றுள்ளது.

"தெசந்நெல் அம் செறுவில் கதிர்கொண்டு கள்வன்" (புறம்.22)

செந்நெல் விளைந்திருக்கின்ற அழகிய வயலிலே உள்ள நெற்கதிர்களை நண்டுகள் பற்றிக்கொண்டு, குளிர்ந்த தன்னுடைய மண் வளைக்குள்ளே புகும் என்று இப்பாடலில் சங்க தமிழர்கள் செந்நெல் என்ற நெல் வகையை உணவாக உட்கொண்டதை காணலாம்.

சமுதாயத்தில் கண்ட பிற இனத்தவர்கள் இறைச்சியைத் தடையின்றி உண்டனர். மன்னர்களிடம் ஆடிப்பாடிச் சென்று பரிசில் வேண்டிய பாணரும், விறலியரும் ஆரவாரமான விருந்தில் கலந்துகொண்டு பெரும்பாண்மைப் புலால் உணவைத் தின்று மகிழ்ந்தனர் என்பதை

"கட்குடிக்கவும், அரிசிச் சோறு ஆக்கவும்

இறைச்சித் துண்டுகளை வெட்டவும்,

வறுத்த எடுத்துப் பிற தின்பண்டங்களைச்

சமைக்கவும் வருக!"

என்று நாட்டுப்புறச் சாயலில் இறைச்சி உணவு உண்ண அனைவரையும் மன்னர் அழைத்தார் என அறிய முடிகிறது. இறைச்சி உண்ணவும் கட்குடித்தலும் உடனிகழ்ந்தன. மன்னன் தனது விருந்தினர், உறவினர்களுடன் உண்டும் குடித்தும் மகிழ்ந்தான். கடைத்தெருக்களில் கள் விற்கத் தனி இடங்கள் ஒதுக்கப்பட்டன. அவற்றின் இருப்பிடம் அங்கு பறந்த கொடிகளால் அறிவிக்கப் பட்டது. கள்ளுக்கடைக்குக் குடிகாரன் நடந்து சென்றது 'களளில் யாத்திரை' எனப்பட்டது. புலாலைத்

தேக்கறவுண்டவர்கள் பிறகு நிதானமாக அவ்வூன் துணுக்குளைத் தம் பற்களுக்கு இடையிலிருந்து பறியா நின்றனர். மயக்குங்கள்ளை “பண்டை” என்னும் பாத்திரத்தில் ஊற்றி வாடிக்கைக்காரர்கள் குடித்தனர் என்பதையும் அறிய முடிகிறது.

## கள்ளும் புலாலும்

மாமிசம் உண்பதும் மதுவருந்துவதும் பாபம் என்று பண்டைய தமிழர்கள் கருதியதில்லை. மாமிசங் கலந்து நெற்சோற்றையும், மதுவையும் உண்டு பசி தீர்த்து வாழ்ந்தனர். இவைகளைச் சிறந்த உணவாக ஏற்றுக்கொண்டனர். ஓளவையார், கபிலர் போன்ற சிறந்த புலவர்களெல்லாம் மாமிசமும் மதுவும் உண்டு மகிழ்ந்தனர் மேலும் பெண்களும் மறு அருந்தினர் என்பதை,

“இழையணி வனப்பின், இன்னகை மகளிர்,

போக்கு இல் பொலங்கலம் நிமைதயப், பல்கால்

வாக்குபு தரத்தர, வருத்தம் வீட” (பொருண.பா.85)

நகைகளணிந்த அடிகுடைய மகளிர் பொற்கிண்ணத்திலே மதுவை ஊற்றிக் கொடுப்பர் என்னும் செய்தியை இப்பாடல் வரி குறிப்பிடுகின்றது. மாமிசத்தை வேக வைந்தும் சுட்டும் தின்றனர். வெந்தது வேவிறைச்சி என்றும் சுட்டது சூட்டிறைச்சி என்றும் செம்மறியாட்டுத் கறியை சிறந்ததாகவும் எண்ணினர். அருகம் புல்லை மேய்ந்து கொழுத்திருக்கின்ற செம்மறி ஆட்டின் மாமிசத்தை வேக வைப்பர். அதன் தொடைக் கறியை இரும்புச் சட்டத்திலே கோத்துத் தீயிலே சுட்டெடுத்தலே கொழுத்த ஊன் என்பர். இத்தகைய உணவு வகைகளைச் செய்து உண்டதையும் அறிய முடிகிறது.

## சிறுபாணாற்றுப்படை

சிறுபாணாற்றுப்படையில் நல்லியன் கோடன் என்ற குறுநில மன்னனிடம் பரிசில் பெற்ற பாணன் மற்றொரு பாணனிடம், நில்லியன் கோடனின் சிறப்பையும் கொடை நன்மையையும் பற்றிக் கூறும்போது,

காய்ந்த மீன் (வோடு), கள், புளிசோறு, வென்சோறு, நண்டு போன்ற உணவுவகைகளை விருந்தினருக்கு அளித்தனர் என்ற சொய்திகள் இடம்பெற்றிருப்பதை நன்கு அறியலாம்.

நெய்தல் நிலந்திலே வாழ்வோர் மீன் உணவையே மிகுதியாக உட்கொள்வார்கள். காய்ந்த குழல்மீனைச் சுட்ட உணவை ஒவ்வோரிடத்திலும் பெறுவீர்கள் என்பதை,

“வறல் குழல் சூட்டின் வயின்வியின் பெறுகுவீர்” (சிறுபாண.பா.180)

வறல் (குழல்) என்பது குழல்மீன் கருவாடு. காய்ந்த மீனுக்கு கருவாடு என்று பெயர் வேடர்குலப் பெண்கள் புளிக்கறி செய்வார்கள். சோறும் சமைப்பார்கள். வேட்டையாடிக் கொண்டுவந்த மான் முதலியவற்றையும் சமைப்பார்கள். இவற்றையே விருந்தினர்க்கும் இட்டு உபசரிப்பார்கள் என்பதை,

“எயிற்றியர் சுட்ட இன்புளி, வெஞ்சோறு

தேமா மேனிச் சில்வளை ஆயமொடு

ஆமாள் சூட்டின் அமைவரப் பெறுகுவீர்” (சிறுபாணா.பா.175)

உழவர்குலப் பெண்கள் கைக்குத்தல் அரிசியால் சோறாக்குவார்கள், வயல்களிலே பிடித்த நண்டையும் கொல்லையிலே காய்ந்த பீர்க்கங் காயையும் சேர்த்துச் சமைப்பார்கள், வைரம் பாய்ந்த உலக்கையின் இரும்புப் பூணால் குற்றி யெடுத்த நண் டோடு பீர்க்கங்காயையும் சேர்த்துச் சமைத்த கறி இவற்றைப் பெற்று உண்பார்கள் என்பதை,

“இருங்காழ் உலக்கை இரும்பு முகும் தேய்ந்த

அமைப்பு மாண் அரிசி அமலை வெண் சோறு

களைத்தாள் அலவன் கலவையொடு, பெறுகுவீர்" (சிறுபாணா.பா.195)

என்று அன்றைய மக்களின் அசைவ உணவுகளின் முறைமைகளை விளங்க முடிகிறது.

## ஆயர் உணவு

முல்லை நில மக்களாகிய இடையர்கள் ஆடுமாடுகளாகிய செல்வம் படைத்தவர்கள். ஆயினும் அவர்களுடைய உணவும் புன்செய்த் தானியங்கள் தினைச் சோறும், பாலும் அவர்கள் உட்கொள்ளும் உணவாகும். இதனை,

"மடிவாய்க் கோவலர் குடிவயின் சேப்பிள்,

இருங்கிளை குண்டின் சிறுபார்ப் பன்ன

பசுந்தினை முரல், பாலோடும் பெறுகுவீர்" (பெரும்பாணா.பா.166)

## செல்வர் உணவு

மற்ற நிலத்து மக்களைக் காட்டிலும் நீர்வளம் நிலவளம் பொருந்திய மருத நிலத்து மக்கள் செல்வமுள்ளவர்கள் ஆவர். "பசியையும் வறுமையையும் அறியாத- பெருங்குடி மக்கள் வாழ்கின்ற செல்வம் நிறைந்த பெரிய ஊரிலே தங்கினால் சிறந்த உணவைப் பெறுவீர்கள். ஊக்கமுடன் உழைக்கும், உழைப்பாளர்களால் ஈட்டப்பட்ட வெண்மையான நெற்சோறு கிடைக்கும். அதனுடன் வீட்டிலே வளர்த்த பெட்டைக் கோழியின் பொரியலும் கிடைக்கும்" என்பதை

"மல்லல் பேரூர் மடியின், மடியா

வினைஞர் தந்த வெண்ணெல் வல்சி,

மலைவாழ் அளகின் வாட்டொடும் பெறுகுவீர்" (பெரும்பாணா.பா.166)

என்று செல்வந்தர்கள் நிறைவாக கறிச்சோற்றினை உண்டனர் என்பதையும் அறியமுடிகிறது.

## முடிவுரை

சங்க கால மக்கள் உணவுகள் சார்ந்து அதன் நன்மையினை உணர்ந்து இயற்கையோடு வாழ்ந்துள்ளனர். உணவிற்கும் உண்ணும் முறைகளுக்கும் கூட பல்லேறு பெயர்களை வழங்கிய மொழியாற்றலும், உணவுகளை வகைவகையாக சமைக்கும் உந்தத்திகளும் அறிந்திருந்தனர் என்பதையும் உண்ணத் தகுந்தவை எவை என்றும் தகாதவை எவை எனத் தேர்ந்தெடுக்கும் நுண்ணறிவும் அவர்களிடமிருந்ததையும் வியக்கத்தக்கதாக அறியமுடிகிறது.

## References

க.வெள்ளைவாரணன், தமிழ் இலக்கிய வரலாறு, தொல்காப்பியம், அண்ணாமலைப் பல்கலைக் கழகம், 1957

அ. நாராயணசாமி அய்யர், நற்றினை நானூறு - மூலமும் உரையும், திருநெல்வேலி சைவ சித்தாந்த நூற்பதிப்புக் கழகம் லிட்., 1965

ஓளவை சு. துரைசாமி பிள்ளை, புறநானூறு, திருநெல்வேலி சைவ சித்தாந்த நூற்பதிப்புக் கழகம் லிட்., 1956.

மு.வரதராசனார், திருக்குறள் தெளிவுரை, திருநெல்வேலி சைவ சித்தாந்த நூற்பதிப்புக் கழகம் லிட்., 1965.

ந. மு. வேங்கடசாமி நாட்டார் (உ.ஆ), அகநானூறு, 2019, கௌரா பதிப்பகம்

சா. நசீமாபானு (உ.ஆ), பெரும்பாணாற்றுப்படை, கங்கை புத்தக நிலையம்

உ.வே சாமிநாதையர் (உ.ஆ), புறநானூறு, 2014, உ.வே சாமிநாதையர் நூல் நிலையம்.

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

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

**About the License:**



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