



சங்க இலக்கியங்களில் உணவின் பாரம்பரியம்

அ. இராஜலட்சுமி அ. *

அ. தமிழ்த்துறை, கொங்குநாடு கலை அறிவியல் கல்லூரி, கோயம்புத்தூர்-641029, தமிழ்நாடு, இந்தியா

Tradition of Food in Sangam Literature

A. Rajalakshmi a,*

a Department of Tamil, Kongunadu Arts and Science College (Autonomous), GN Mills, Coimbatore - 641029, Tamil Nadu, India

* Corresponding Author:

arajalakshmi.ta@kongunaducollege.ac.in

Received: 06-10-2024

Revised: 10-01-2025

Accepted: 19-01-2025

Published: 27-01-2025



ABSTRACT

This body given by God is sacred, noble, and cannot be obtained even if given crores. A wonderful opportunity from God... Feeding this body is like offering food to God. As the saints and scholars say, "The mind is the temple and the body is the temple", the fortress of food is important to protect this temple. Small grains like bajra, jolam, varagu, kollu etc., were the staple food of the Sangam Age. This article is about the variety of dishes they made with them.

Keywords: Sangam Age, Sangam Literature, Food, Tamil Tradition

முன்னுரை

ஆண்டவன் கொடுத்த இந்த உடல் புனிதமானது, உயர்வானது கோடிகளைக் கொடுத்தாலும் கிடைக்காதது. இறைவன் மூலம் கிடைத்த அருமையான வாய்ப்பு... இந்த உடலுக்கு உணவு அளிப்பது இறைவனுக்கு உணவு அடிப்பதற்கு ஒப்பாகும். "மனமே இறைவன் உடலே கோயில்" என்று ஆன்றோரும் சான்றோரும் கூறுவதுபோல் இந்தக் கோவிலைப் பாதுகாக்க உணவு என்னும் அரண் முக்கியமானதாகும். சிறு தானியங்களான கம்பு, சோளம், வரகு, கொள்ளு போன்றவற்றைச் சங்ககால மக்கள் பெரும் உணவாகப் பயன்படுத்தினர். அவற்றைக் கொண்டு அவர்கள் செய்த பல வகையான உணவுகள் குறித்தே இக்கட்டுரை அமைகின்றது.

விருந்தினருக்கான உணவுகள்

முல்லை நிலத்தின் உணவு பொருளான வரகு மழைக்கால பயிராகும். இப்பயிரானது பாரியின் பறம்பு மலையில் அதிகம் விளைந்துள்ளது. தினை, வரகு, எள், கொடிஅவரையின் வெள்ளைக்காய் முதலியன உணவுப் பொருட்களாக இருந்துள்ளன. சிறு மலையிலுள்ள மலைவாழ் மக்கள் நிலத்தில் புதைக்கப்பட்டு முற்றிய மதுவையும் நல்ல நெய்யில் வறுத்த கடலையையும் அதனோடு சேர்த்து சமைத்து விருந்தினருக்கு உண்ணக் கொடுப்பர் என்ற செய்தி புறநானூற்றின் 370 ஆம் பாடலில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.s

“தினையெய்யக் கவ்வை கறுப்ப அவரைக்

கொழுங்கொடி விளர்க்காய் கோள்பதம் ஆக
நிலம்புதைப் பழுனிய மட்டின் தேறல்
புல்வேய்க் குரம்பைக் குடிதொறும் பகர்ந்து
நறுநெய்க் கடலை விசைப்பச் சோறுஅட்டுப்”2

நிலக்கடலையானது இதய நோய் குறைபாடு, புற்றுநோய் குறைபாடு, சர்க்கரை நோய் குறைபாடு போன்றவற்றைக் குணப்படுத்துவதாக தற்கால அறிவியல் ஆய்வில் தெரியவருகின்றது. தினமும் கடலை எடுத்துக்கொள்வதால் நீண்ட நாள் உயிர் வாழலாம் என்பதும் அறியப்படுகின்றது. நெய்யில் வாட்டிய கடலை உணவில் சேர்த்துக் கொண்டதால் ஆரோக்கியமான வாழ்வைத் தமிழர் வாழ இந்த வகை உணவும் காரணமாக அமைந்துள்ளது என்பதும் பெறப்படுகிறது.

இரசாயன கலவைகள் ஏதும் இல்லாமல் இயற்கையான பழங்களால் தயாரிக்கப்பட்ட மதுவும் உடலுக்குக் குளிர்ச்சியையும் ததந்துள்ளது என்பதையும் நாம் அறியலாம்.

வெண்ணெல்லும் நெய்யும் துழாவி அட்ட களி

புறநானூற்றின் 328-ஆம் பாடலில் உணவு வகைகள் மிகத் தெளிவாக விளக்கப்பட்டுள்ளன.

களாப்பழத்தின் புளிப்பினை ஒத்த தயிருடன் காய்ந்த கறித்துண்டுகளையும் அரிசிச் சோற்றுடன் நெய் பெய்து சமைத்த களியையும் மன்னர், பாணர்களுக்கு வழங்கி உள்ளான் என்பது தெரியவருகின்றது.

“களவுப் புளியன்ன விளைகள்

வாடூன் கொழுங்குறை

கொய்குரல் அரிசியொடு நெய்பெய்து அட்டுத்

துடுப்பொடு சிவணிய களிக்கொள் வெண்சோறு

உண்டு இனிது இருந்த பின்” 3

களாப்பழம் போல் புளிப்பாக இருக்கும் புளித்த தயிர், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை வெளிப்படுத்துவதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது. ஏனெனில் அதில் ஆரோக்கியமான பாக்கிரியாக்கள் உள்ளன. நெய்யில் வைட்டமின் ஏ, வைட்டமின் ஈ மற்றும் வைட்டமின் கே நிறைந்துள்ளன. உடலின் மெட்டபாலிசம் அதிகரிப்பதால் ஜீரண சக்தியையும் அதிகரிக்கின்றது.

பசியோடு வருபவர்களுக்கு விரைவில் செரிக்கும் உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுத்து தமிழர்கள் வழங்கியுள்ளனர் என்பது மேற்காணும் பாடலில் புலப்படுகின்றது.

வெள்வரகு சோறு

பதிற்றுப்பத்தின் 75ஆவது பாடலில் போர்த்தொழில் வல்லவரான வேட்டுவர் வெள் வரகு விளையும் காட்டிடையே தங்கி வெள்வரகு உணவினை உண்டனர் என்ற செய்தி பெறப்படுகிறது.

தானியங்களில் சிறந்தது வரகு. தற்போது ஆரோக்கியத்திற்காக வரகு அரிசியைச் சமைத்து உண்பவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்துள்ளது. வரகு அரிசியில் பி காம்ப்ளக்ஸ் அதிகமாக உள்ளது. மேலும் வரகு அரிசியில் மாவச்சத்து குறைவாக உள்ளது. கொழுப்பு அதிகம் இல்லாதது. இதயத்திற்கு நன்மை செய்யக்கூடியது. இத்தகைய பெரும் நன்மையை உள்ள உணவுகளைப் பண்டைய தமிழர்கள் காட்டு நிலப்பகுதியில் வாழ்ந்தவர்கள் பெரும்பாலும் முக்கிய உணவாக உண்டனர் என்ற செய்தி நமக்குத் தெரியவருகின்றது.

“வெள் வரகு உழுத கொள்ளுடைக் கரம்பைச்

செந்நெல் வல்சி அறியார்”4

இந்நிலத்தில் வாழும் மக்கள் செந்நெல் பற்றி அறியாதவர் என்ற செய்தியையும் நமக்குக் கிடைக்கின்றது.

தினை மாவு புட்டு

தினை விதைத்து உண்பவர்கள் தமது வீடுகளை வரகு வைக்கோலால் வேய்ந்து இருப்பர். அந்த வீடுகளுக்குச் சென்றவர்களுக்கெல்லாம் தினை மாவு புட்டு விருந்தாகத் தருவார்கள் எனப் பதிற்றுப்பத்தின் 30ஆம் பாடல் கூறுகின்றது.

“ஏனல் உழவர் வரகு மீது இட்ட

கான்மிகு குளவிய வன்பு சேர் இருக்கை

மென் தினை நுவணை முறைமுறை பகுக்கும்

புன்புலம் தழீஇய புறவு அணி வைப்பும்”5

அரிசி அல்லது கோதுமைக்கு மாற்றாக பயன்படும் தினை வகைகள் ஆரோக்கியமான நன்மைகள் தருவதாக அமைந்துள்ளன. இதில் விட்டமின்களும் தாதுப்பொருட்களும் அதிகம் இருப்பதால் எடை குறைவிற்கும் நீரிழிவு நோய்களைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கும் இதன் மருத்துவ குணங்கள் பயன்படுகின்றன.

இத்தகைய மருத்துவ குணம் உடைய தினையானது குறிஞ்சி நில மக்களின் முக்கிய உணவுப் பொருளாக இருந்துள்ளது. தினை விதைப்பதும், தேனெடுத்தலும் குறிஞ்சி நில மக்களின் முக்கிய தொழிலாக இருந்துள்ளன.

முடிவுரை

உயிர் வாழ்வதற்கு மட்டுமே உணவு என்ற நிலையிலிருந்து அன்று முதல் இன்று வரை உணவு என்பது மருந்தாகவே மனிதனுக்கு பயன்படுகிறது. வாய்க்கு ருசியாக உணவு உண்பதை விட உடலுக்குத் தேவைப்படும் சத்துக்கள் நிறைந்த உணவை மிகச் சிறப்பான உணவாக அமைந்துள்ளது. அன்றைய காலத்தில் வாழ்ந்த மக்கள் இயற்கையான முறையில் விளைவித்த உணவுப்பொருட்களில் சுவையைக் கூட்டியும் ஆரோக்கியத்தைப் பெருக்கியும் கலப்படங்கள் தவிர்த்தும் பல்வேறு வகையாகச் சமைத்து உண்டுள்ளனர். பாரம்பரிய தானியங்களை விளைவித்தும் ஆரோக்கியத்தைக் கருத்தில் கொண்டும் கால சூழ்நிலைக்கு ஏற்ப உணவுகளை உண்டு உள்ளனர் என்ற செய்தியும் அந்த உணவுகளால் ஏற்படக்கூடிய நன்மைகளையும் இன்றைய அவசர கால சூழலில் அத்தகைய உணவுகளைத் தேடி அலையக் கூடிய நிலையையும் நாம் காண்கின்றோம். நம்மிடையே சாதாரணமாக கிடைத்த உணவுப் பொருட்கள் இன்று மருத்துவ சந்தைகளில் விளம்பரப்படுத்தலால் மிக அதிக விலைக்கு வாங்கும் நிலையையும் நாம் அடைந்துள்ளோம். குப்பைகளில் கிடைக்கும் கீரைகளை உண்டு வாழ்ந்த நாம் இன்று அக்கீரைகளுக்காக அதிக அளவு செலவிடுகிறோம். இயற்கையை மறந்து செயற்கையை நோக்கி நகரும் நிலையில் உணவு பண்டங்களுக்கு அதிக விலை கொடுக்கின்றோம். அதே விலை தான் மருத்துவத்திற்கும் கொடுக்கின்றோம். இன்றைய காலச் சூழ்நிலையில் இயன்ற அளவு இயற்கை உணவுகளை உண்டு வாழ்ந்தாலே உடலைப் பேணிக் காக்கும் வழிமுறைகளில் ஒன்றாக அறியமுடிகின்றது.

References

தே. செளந்தரராஜன் உடல் உணர்வு மொழி, விஜயா பதிப்பகம், முதல் பதிப்பு 2017
பதிற்றுப்பத்து, கழகப் பதிப்பு, 2007

பா.இராகவன், உணவின் வரலாறு, மின்னூல், 2017

புலியூர் கேசிகனார் உரை, சாரதா பதிப்பகம், 2012

புலியூர் கேசிகனார் உரை, புறநானூறு, சாரதா பதிப்பகம், 2012

புறநானூறு, கழகப் பதிப்பு, 2007

அ.கந்தசாமி, பழந்தமிழரின் பழக்கவழக்கங்கள், உலகத்தமிழாராய்ச்சி நிறுவனம், சென்னை, முதல் பதிப்பு
2013

Funding: No funding was received for conducting this study.

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

About the License:



© The Author 2025. The text of this article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License