



பெரும்பாணாற்றுப்படையில் திணைசார் உணவுப் பண்பாட்டு அறிவியல்

ஆ. நித்தின் ^அ, நா. தீபா சரவணன் ^அ

^அ தமிழ்ப் படைப்பாக்கத்துறை, குமரகுரு பன்முகக் கலை அறிவியல் கல்லூரி, கோவை, தமிழ்நாடு இந்தியா

Thinai-Based Food Traditions in Perumpanarrupadai

A. Nithin ^a, N. Deepa Saravanan ^a

^a School of Tamil Creative Writing, Kumaraguru college of Liberal Arts and Science, Coimbatore, Tamil Nadu, India

*Corresponding Author:

ABSTRACT

The celebrated verse from Purananuru, "Those who provide food are as those who give life," reflects the profound importance that the ancient Tamils attached to hospitality. Food was not merely a basic necessity for survival but also an important marker of cultural identity. Living in close harmony with nature, the ancient Tamils developed their dietary practices according to the ecological resources available in the landscapes they inhabited. Perumpanarrupadai, composed by Kadiyalur Uruthirangannanar, is renowned for praising the generosity of Thondaiman Ilamthiraiyan, while simultaneously serving as a valuable historical record of the diverse food culture of the Sangam age. The poem vividly portrays the hospitality extended to travelers by various communities, including the Umanar, Eyinar, Ayar, Uzhavar, Valainar, and Anthanar, each offering food prepared from the natural produce of their respective ecological regions. These descriptions demonstrate the close relationship between landscape, occupation, food habits, and the cultural practice of hospitality. This article examines the landscape-based (Thinai) food traditions portrayed in Perumpanarrupadai, highlighting how the work reflects the generosity, hospitality, and ecological wisdom of the ancient Tamils. The study emphasizes that the poem is not only a literary masterpiece but also an important cultural document preserving the culinary traditions and ethical values of Sangam society.

Keywords: Perumpanarrupadai, Food Traditions, Hospitality, Sangam Society, Cultural Identity

முன்னுரை

‘உண்டி கொடுத்தோர் உயிர் கொடுத்தோரே’ என்ற புறநானூற்றின் கூற்றுக்கேற்ப விருந்தோம்பலை மனமுவந்து செய்து மகிழ்ந்தவர்கள் தமிழர்கள். உணவு என்பது மனிதனின் அடிப்படைத் தேவை மட்டுமன்று, அது ஒரு சமூகத்தின் பண்பாட்டு அடையாளம். இயற்கையோடு இயைந்து வாழ்ந்த பழந்தமிழர், தாங்கள் வாழ்ந்த நிலப்பரப்பின் வளங்களைப் பொறுத்துத் தங்களின் உணவு முறைகளை அமைத்துக் கொண்டனர். கடியலூர் உருத்திரங்கண்ணனாரால் பாடப்பட்ட ‘பெரும்பாணாற்றுப்படை’, தொண்டைமான் இளந்திரையனின் கொடைச் சிறப்பைப் எடுத்தியம்பும் அதேவேளை, அக்காலத் தமிழர்களின் உணவுக்கலையின் பன்முகத்தன்மையை ஒரு வரலாற்று ஆவணமாக நம் கண்முன் நிறுத்துகிறது. உமணர், எயினர், ஆயர், உழவர், வலைஞர், அந்தணர் எனப் பல்வேறு சமூகப் படிநிலைகளில் உள்ள மக்கள், தத்தம் நிலங்களில் விளைந்த பொருட்களைக்

கொண்டு வழிப்போக்கர்களுக்கு இன்முகத்தோடு உணவளித்த மாண்பை இந்நூலிலிருந்து அறியலாம். இந்நூல்வழி விருந்தோம்பும் மாண்பை எடுத்தியம்புகிறது இக்கட்டுரை.

பாலை நிலத்தின் வாழ்வியலும் உணவும்

பாலை போன்ற வெப்பமுடைய மணற்பாங்கான நிலப்பகுதிகளில் வாழும் மக்கள், தங்களுக்குக் கிடைக்கும் வளங்களைக் கொண்டு சிறப்பான உணவுகளைத் தயாரித்தனர். இந்நிலத்தில் உணவுப் பதப்படுத்தல் முக்கியப் பங்கு வகித்தது. உப்பு வணிகர்களான உமணர்கள், நீண்ட பயணங்களுக்கு ஏற்றவாறு பதப்படுத்தப்பட்ட, எளிதில் கெட்டுப்போகாத உணவுகளைத் தயாரித்து எடுத்துச் சென்றனர்.

"சில்பத உணவின் கொள்ளை சாற்றி" (பெரும்பாண். 64)

என்ற வரி, அக்காலத் தமிழர்களின் 'பயண உணவு' நுட்பத்தைக் காட்டுகிறது.

பாலை நிலத்தில் வாழும் வேடுவப் பெண்கள், இறைச்சியைக் காயவைத்துப் பதப்படுத்துவர். இதனை 'வாடுன்' (வாடிய இறைச்சி) எனக் குறிக்கின்றனர். உலர் நிலத்தில் விளைந்த நெல்லைக் குத்தி அரிசியாக்கி, அதோடு இறைச்சியைச் சேர்த்துச் சமைப்பர். இதில் 'வாராது' என்பது கஞ்சியை வடிக்காமல் சமைப்பதைக் குறிக்கிறது. அரிசியையும் உலர் இறைச்சியையும் சேர்த்துச் சமைக்கும்போது, கஞ்சியை வடித்துவிட்டால் இறைச்சியின் முழுச் சுவையும் சத்துகளும் வெளியேறிவிடும். எனவே, சரியாக எவ்வளவு நீர் வைத்தால் அரிசி வெந்து, நீர் முழுமையாகச் சுண்டிப்போகுமோ, அந்த அளவை அளந்து வைக்கும் நுட்பத்தையும், இறைச்சியும் அரிசியும் குழைந்துவிடாமல், சம பதத்தில் ஒன்றோடு ஒன்று ஒட்டாமல் உதிரியாகச் சமைக்கும் திறனையும் அவர்கள் பெற்றிருந்தனர் என்ற செய்தியை, "வாராது அட்ட வாடுன் புழுக்கல்" (பெரும்பாண். 100) என்ற வரி பதிவு செய்கிறது. இதுவே இன்றைய பிரியாணி தயாரிப்பு முறையின் தொடக்க வடிவமாகும்.

பாலை நிலத்தின் உப்பு படிந்த, பயிர் செய்யக் கடினமான களர் நிலத்தில் விளைந்த செந்நெல்லில் வடிக்கப்பட்ட சோற்றினை "செ அவிழ் சொன்றி" (பெரும்பாண். 131) என்று புலவர் குறிப்பிடுகிறார். இந்தச் சோற்றுடன் சேர்த்து உண்பதற்காக, வேட்டை நாய்கள் (ஞமலி) பிடித்துவந்த, முட்டைகளை வயிற்றினுள்ளே கொண்ட உடும்பின் இறைச்சியை நெருப்பில் வாட்டி, வறுவலாகத் தயாரித்தனர். இதனை,

"ஞமலி தந்த மனவுச்சூல் உடும்பின்

வறைகால் யாத்தது வயின்தொறும் பெறுகுவிர்" (பெரும்பாண். 132-133)

என்ற வரிகள் உறுதிப்படுத்துகின்றன.

முல்லை நிலத்தின் உணவுப் பண்பாடு

முல்லை நிலத்தில் கால்நடை வளர்ப்பும், சிறுதானிய உற்பத்தியும் செழித்திருந்தன. இங்குள்ள சமையல் முறையில் பாலும் பால் சார்ந்த பொருட்களும் முதன்மை பெற்று விளங்கின. இடையர்களின் திணைத்தொழிலால் பால், தயிர், வெண்ணெய் தாராளமாகக் கிடைக்கும். பெரிய கிளைகளைப் போன்ற கால்களையுடைய நண்டின் கண்ணைப் போன்ற பளபளப்பான புதிதாக அறுவடை செய்யப்பட்ட தினை அரிசியில் சமைக்கப்பட்ட சுடுசோற்றில் தூய பசும்பாலை ஊற்றி பயணப்படும் பாணர்களுக்கு உண்ணத் தருவார்கள். எளிதில் செரிக்கக்கூடிய இக்கலவை உணவு, ஊட்டச்சத்துகள் முழுமையாக உடலில் உள்வாங்கப்படுவதற்கு உதவுகிறது. இச்செய்தியை கீழ்வரும் வரிகள் இயம்புகின்றன.

இரும் கிளை ஞெண்டின் சிறு பார்ப்புஅன்னபசும்

தினை மூரல் பாலொடும் பெறுகுவிர்" (பெரும்பாண். 167-168)

பூளாப் பூக்கள் மலர்ந்திருப்பதுபோலத் தூய வெண்மையான நிறத்தில் வடிக்கப்பட்ட வரகரிசிச் சோற்றுக்குத் துணையாக, முற்றிய அவரைக்காய்களைச் சேர்த்துச் சுவையான கூட்டுசெய்து

பாணர்களுக்குத் தருவார்கள். மாவச்சத்து மற்றும் தாவரப் புரதம் இணைந்த இக்கலவை, அக்கால மக்களின் ஆரோக்கியமான சைவ உணவுப் பழக்கத்தைக் காட்டுகிறது. இப்பதிவினை "பூளாப் புவின் பொங்கு அவிழ் அன்ன குறுந்தாள் வரகின் குறள் அவிழ் சொன்றி புகர் இணர் வேங்கை வீ கண்டன்ன அவரை வான் புழுக்கு அட்டி..." (பெரும்பாண். 192-195) ஆகிய வரிகளில் காணமுடிகிறது.

மருத நிலத்தின் அறுசுவை உணவு

நீர் வளமும் நில வளமும் கொண்ட மருத நிலத்தின் உணவு, அவர்களின் செல்வச் செழிப்பைக் காட்டுவதாக அமைகிறது. அதிகாலையில் வயல் வேலைக்குச் செல்வதற்குமுன், உழவர்கள் தண்ணீர் ஊற்றிவைக்கப்பட்ட பழைய சோற்றை விரும்பி உண்பார்கள்.

இதனை

"பழஞ்சோற்று அமலை முனைஇ வரம்பில்..." (பெரும்பாண். 224)

என்ற வரி பதிவுசெய்கிறது. நன்மை பயக்கும் நுண்ணுயிரிகளைத் தந்து உடலுக்குக் குளிர்ச்சியையும் ஆற்றலையும் அளிக்கும் இப்பழஞ்சோறு, பழந்தமிழரின் வியத்தகு நொதித்தல் அறிவியலுக்கும் குடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கும் மிகச்சிறந்த எடுத்துக்காட்டுகளாகும்.

மருத நிலத்துச் செல்வந்தர்களான உழவர்களின் வீடுகளில், உயர்ரகச் சம்பா அரிசியில் வடிக்கப்பட்ட வெள்ளைச் சோற்றோடு நெருப்பில் வாட்டப்பட்ட கோழிக்கறியைச் சேர்த்துப் பாணர்களுக்குப் பரிமாறினர் என்ற செய்தியை

"மனைவாழ் அளகின் வாட்டொடும் பெறுகுவீர்" (பெரும்பாண். 256)

"வெண்ணெல் வல்சிப் பொற்பு உடை அமலை" (பெரும்பாண். 255)

ஆகிய வரிகளில் காணமுடிகிறது. இது உழவர்களின் செல்வச் செழிப்பையும், ஈட்டியப் பொருளைக் கொண்டு விருந்தினரை உபசரிக்க வேண்டும் என்ற அவர்களின் அறப்பண்பையும் காட்டுகிறது. இதனைத் திருவள்ளுவர்,

"இருந்தோம்பி இல்வாழ்வ தெல்லாம் விருந்தோம்பி

வேளாண்மை செய்தற் பொருட்டு" (குறள் 81)

என்று குறிப்பிடுகிறார். இத்தகைய உயர்தர உணவு இணைவு, பழந்தமிழரின் உடல் வலிமைக்கும், சமச்சீர் ஊட்டச்சத்து அறிவியலுக்கும் சான்றாகத் திகழ்கிறது. நீண்ட தூரம் பயணிக்கும் பாணர்களின் தாகம் மற்றும் களைப்பைப் போக்க, இனிமையான கரும்புச் சாற்றைப் பருக அளிப்பார்கள். மேலும், தோப்புக்குடிகளில் வாழும் தண்டலை உழவர்கள் பலா, வாழை, பனை நுங்கு போன்ற பலவிதமான இனிய பழங்களை அளித்து உபசரிப்பர். ஒருவேளை அப்பழங்களை உண்டு சலிப்புத்தன்மை ஏற்பட்டால், முளைவிட்ட சேப்பங்கிழங்கின் முதிர்ந்த கிழங்கை வேகவைத்துத் தருவார்கள். இதனை, "கரும்பின் தீம் சாறு..." (பெரும்பாண். 262) என்ற வரியும்,

"தீம்பல் தாரம் முனையின், சேம்பின்

முளைப்புற முதிர் கிழங்கு ஆர்குவீர்; பகற்பெயல்

மழை வீழ்ந்தன்ன மாத்தாள் கமுகின்

புடைதழ் தெங்கின் முப்புடைத் திரள்காய்

ஆறுசெல் வம்பலர் காய்பசி தீரச்

சோறடு குழிசி இளக விழுஉம்" (பெரும்பாண். 361-366)

எனவரும் வரிகள் இதனை விளக்குவதாக அமைந்துள்ளன.

தென்னந்தோப்பு வழியில் செல்லும் பயணிகளின் கடுமையான பசி தீர, மூன்று கண்களை உடைய திரண்ட தேங்காய் ஒன்று, அவர்கள் சோறு சமைக்கும் பாணை அசையும்படியாகத் தானாகவே கீழே விழும். அந்தத் தேங்காயையும் அவர்கள் உணவாகப் பெறுவர். இவ்வாறு பழங்கள் மற்றும் கரும்புச் சாற்றின் மூலம் உடனடி ஆற்றலையும் சேப்பங்கிழங்கின் மாவுச்சத்து மூலம் நீடித்த ஆற்றலையும் தேங்காய்ச் சோற்றின்மூலம் ஆரோக்கியமான கொழுப்பையும் வழங்குவதாக இவ்வுணவுகள் அமைகின்றன.

"உணவு எனப்படுவது நிலத்தொடு நீரே"

என்ற புறநானூற்று வரிகளுக்கு ஏற்ப, மருந்துகளைத் தேடி அலையாமல் நிலம் வழங்கிய உணவையே மருந்தாக்கிக் கொண்டவர்கள் நம் பழந்தமிழர். இதுவே பழந்தமிழரின் வியத்தகு தாவரவியல் உணவு அறிவியலுக்கும்,

"நோய்நாடி நோய்முதல் நாடி"

என்ற வள்ளுவத்தின்படி அமைந்த தடுப்பு மருத்துவ முறைக்கும் மிகச்சிறந்த எடுத்துக்காட்டுகளாகும்.

நெய்தல் நிலத்தின் விருந்து

கடலோரப் பகுதிகளில் கடல் உணவுகளும், நொதித்தல் முறையிலான பானங்களும் சிறந்து விளங்கின. மீன்பிடித்தொழிலுக்குச் சென்றுவரும் வலைஞர்கள், தங்களை நாடி வரும் பாணர்களுக்கு குத்தல் அரிசியால் மென்மையாகச் சமைக்கப்பட்ட சோற்றையும் கறையான் புற்றுபோலப் பசுபசுவென உப்பியிருக்கும் அடை பலகாரத்தையும் அளித்து விருந்தோம்புவார்கள். மேலும், கடல் காற்றில் ஏற்படும் உடல் களைப்பைப் போக்க, சுடச்சுடக் காய்ச்சப்பட்ட கள்ளையும், அதோடு நெருப்பில் சுடப்பட்ட மீனையும் தொட்டுக்கொள்ளத் தருவார்கள். இதனை,

"அவையா அரிசி அம் களி துழவை

மலர்வாய் புகாஅர் கையில் ஏந்திப்

பூம்புற நல் அடை அளைஇத் தேம்பொதிந்து

இருங்கிளைப் பாணர்க்கு உருகெழு கானல்

முண்டகம் வேய்ந்த குறும் கால் குரம்பைக்

கண்டல் வேலியர் ஊண் ஒலிப்பக் கொடுத்து

வெந்நீர் அரியல் தண் மீன் தூட்டொடு

கண்படை பெறுகுவிர்..." (பெரும்பாண். 275-282)

என்ற வரிகள் பதிவு செய்கின்றன. கடல் உணவுகளில் உள்ள ஒமேகா3, நொதிக்க வைக்கப்பட்ட பானத்தின்மூலம் கிடைக்கும் ஆற்றலும், கடலோரப் பகுதி மக்களின் கடின உழைப்பிற்குத் தேவையான வலுவைத் தந்தன. பட்டினப் பகுதிகளில் அன்னக்கொடி கட்டி உணவளிக்கும் விடுதிகள் இருந்தன. அங்கு, கொழுத்த பன்றியின் இறைச்சியோடு, வீரியமிக்க சுவையைக் கொண்ட நறவு என்ற கள்ளும் அனைவருக்கும் தாராளமாகக் கிடைத்தன. இதனை,

"நெடுந் தொடர் விடுத்த நெய் முந்து தடியோடு...

கடும்பு கலி மகிழ நறவு முந்து தரும்..." பெரும்பாண். 343-345)

என்ற வரிகள் குறிப்பிடுகின்றன. உணவு அறிவியலின்படி, கொழுப்பு நிறைந்த இறைச்சியையும், அதன் செரிமானத்திற்கு உதவும் வகையில் புளிப்புச்சுவை மிகுந்த நொதிக்கப்பட்ட பானத்தையும் சேர்ப்பது மிகச் சிறந்த உணவுகளின் இணைவாகும். பன்றியின் கொழுப்பிலுள்ள செறிவைச் சீர்செய்ய நறாக் கள்ளின் புளிப்புச்சுவை பயன்பட்டது.

அந்தணர்களின் தூய சைவ சமையல்

புலால் உண்ணாத அந்தணர் குடியிருப்புகளில் காய்கறிச் சமையல் கலை மிகச்சிறப்பான நிலையில் இருந்தது. சுவைகளின் சமநிலை இங்கு மிக நுட்பமாகக் கையாளப்பட்டது. மாதுளையின் பச்சைக் காயைப் பிளந்து, வெண்ணெயில் வதக்கி, காரத்திற்கு மிளகு மற்றும் கறிவேப்பிலை சேர்த்துச் செய்யப்பட்ட சுவையான கறியைப் பாணர்களுக்குப் பரிமாறினர். மேலும், கோழி அவரை போன்ற வத்தல்களைச் சேர்த்துச் செய்யப்பட்ட குழம்பும், பசும்பாலில் இருந்து பெறப்பட்ட நறுமணமுள்ள மோரும், மாமரத்தின் பிஞ்சுகளை உப்பு மற்றும் காடியில் ஊறவைத்த மாவடு ஊறுகாயும் மணக்க மணக்கப் பரிமாறப்பட்டன. இதனை,

"சேதா நறு மோர் வெண்ணெயின் மாதுளத்து... உருப்புறு பசும் காய் போழொடு கறி கலந்து... நெடு மர கொக்கின் நறு வடி விதிர்த்த... காடியின் வகைபட பெறுகுவிர்" (பெரும்பாண். 306-310)

என்ற வரிகள் காட்டுகின்றன. காஸ்ட்ரோனமி அறிவியலின்படி, மாதுளையின் புளிப்பும், வெண்ணெயின் மென்மையும், மிளகின் காரமும் இணைந்த இக்கறி, சுவைச் சமநிலைக்கு ஒரு மிகச்சிறந்த சான்றாகும். புலால் உண்பதை வழக்கமாகக் கொண்ட பாணர்கள் வந்திருந்தாலும், அந்தணர்கள் தங்கள் நிலத்தின் உயரிய சைவ உணவை அவர்களுக்கு எவ்விதத் தயக்கமும் இன்றி வழங்கினார்கள் என்பது அக்காலத்தில் தமிழ்நிலத்தில் எவ்வித பாகுபாடுமில்லாமல் சமத்துவத்துடன் மக்கள் பழகினர் என்ற விருந்தோம்பலின் தன்மையை அறியமுடிகிறது. இவ்விதமாக, பெரும்பாணாற்றுப்படையில் நிலஞ்சார்ந்த உணவு முறைகளை விளக்கும் அதே வேளையில், குறுந்தொகை போன்ற இலக்கியங்கள் அந்த உணவைப் பகிர்ந்தளிப்பதில் நிலவிய சமத்துவப் பண்பை உறுதிப்படுத்துகின்றன. பழந்தமிழர் வாழ்வியலில் 'பசி' என்பது பொதுவான ஒன்றாகக் கருதப்பட்டது; அந்தப் பசியைத் தீர்க்கும் 'சொன்றி' எந்தப் பாகுபாடுமின்றி அனைவருக்கும் பொதுவாக்கப்பட்டது. இச்செய்தியை,

"உயர்ந்தோர்க்கு நீரோடு சொரிந்த மிச்சில்

யாவர்க்கும் வரைகோள் அறியாச் சொன்றி

நிறைகோல் குறந்தொடி தந்தை ஊரே" (குறுந்தொகை. 233)

என்ற வரிகள் புலப்படுத்துகின்றன.

தொண்டைமான் இளந்திரையனின் அரசு விருந்து

பல்வேறு நிலங்களைக் கடந்து காஞ்சி மாநகரத்தை அடையும் பாணர்களுக்கு, இளந்திரையனின் அரசவையில் பிரம்மாண்டமான விருந்து உபசரிப்பு நடைபெறும். அங்குள்ள தலைச்சிறந்த சமையல் வல்லுநர்கள், நன்கு விளைந்த பெரிய செந்நெல்லின் அரிசியோடு, பல வகையான மாமிசக் கொழுப்புத் துண்டுகளைச் சேர்த்துச் சமைத்த செறிவான உணவைப் பரிமாறினர். இதனை,

"வல்லோன் அட்ட பல் ஊன் கொழும் குறை...

அரும் கடி தீம் சுவை அமுதொடு பிறவும்" (பெரும்பாண். 472-475)

என்ற வரிகள் குறிப்பிடுகின்றன. மன்னன் பாணர்களோடு அமர்ந்து சரிசமமாக உணவருந்தி மகிழ்ந்தது, பழந்தமிழரின் உயர்ந்த உயர்வு தாழ்வின்மைக்கும், கொடைப்பண்பிற்கும், உணவு வழிப்பட்ட சமூகச் சமத்துவத்திற்கும் ஆகச்சிறந்த எடுத்துக்காட்டுகளாகும்.

முடிவுரை

பழந்தமிழர் வாழ்வியலில் உணவு என்பது நமது உடற்பேணுவது மட்டுமன்று. அது நிலத்தின் வளத்தையும், மனித மனத்தின் ஈகையையும் இணைக்கும் ஒரு பண்பாட்டுப் பாலமாகும். பெரும்பாணாற்றுப்படை காட்டும் இந்தத் திணைசார் உணவுமுறைகள் பின்வரும் உண்மைகளை நமக்கு

உணர்த்துகின்றன. பாலை நிலத்து எயினர் முதல் காஞ்சி மாநகரத்து அரசன் இளந்திரையன் வரை அனைவரும் கலைஞர்களை இன்முகத்தோடு வரவேற்பது, 'விருந்தே போற்றி' என்ற தமிழரின் மாறாத பண்பாட்டிற்குச் சான்றாகும். குறிப்பாக, புலால் மறுத்த அந்தணர்கள், ஊன் உண்ணும் பாணர்களுக்குத் தங்களின் சிறந்த சைவ உணவை எவ்விதப் பாகுபாடுமின்றி வழங்கியது, சங்க காலத் தமிழர்களின் முற்போக்கான சமூகப் புரிதலையும் சமத்துவத்தையும் பறைசாற்றுகிறது. அந்தந்த நிலப்பரப்பில் இயற்கையாகக் கிடைக்கும் பொருட்களைக் கொண்டே (தினை, நெல், மீன், இறைச்சி) உடலுக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்தைப் பெற்றுள்ள நுட்பம், 'உள்ளூர் உணவே உடல்நலத்திற்குச் சிறந்தது' என்ற நவீனக் கோட்பாட்டிற்கு இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே கிடைத்த வரலாற்றுச் சான்றாகும். இன்றைய பிரியாணியின் ஆதி வடிவான 'வாடூன் புழுக்கல்' முதல், சுவைச் செறிவூட்டலுக்காகப் பயன்படுத்தப்பட்ட 'வாட்டு', 'புழுக்கு', 'துழவை' போன்ற நுட்பங்கள் வரை அனைத்தும் பழந்தமிழரின் மேம்பட்ட சமையல் அறிவியலைக் காட்டுகின்றன. நொதித்தல், உணவு இணைவு, மற்றும் அறுசுவைச் சமநிலை ஆகியவற்றில் அவர்கள் கொண்டிருந்த அறிவு, இன்றைய நவீன உணவுப் பண்பாட்டியல் உலகிற்கு வியக்கத்தக்க பாடமாகத் திகழ்கிறது. சுருங்கக்கூறின், பெரும்பாணாற்றுப்படை என்பது தமிழர்களின் வெறும் இலக்கியப் பதிவு மட்டுமன்று. அது இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முற்பட்ட ஒரு 'சமையல் கலைக்களஞ்சியம்' ஆகும். இயற்கையோடு இயைந்த இந்தத் திணைசார் உணவுமுறைகளைப் போற்றுவதும், அவற்றில் மறைந்துள்ள ஆரோக்கியக் கூறுகளை மீட்டெடுத்து இன்றைய நுகர்வு கலாச்சாரத்திற்கு ஏற்ப மாற்றியமைப்பதும் நமது பண்பாட்டுத் தொடர்ச்சிக்கும் ஆரோக்கியத்திற்கும் மிக அவசியமான ஒன்றாகும்.

References

- ச.வே. சுப்பிரமணியன், (2010) சங்க இலக்கியம் பத்துப்பாட்டு (மூலமும் தெளிவுரையும்), மணிவாசகர் பதிப்பகம்.
- இரா. அறவேந்தன், (2024) சங்க இலக்கிய உரைவேறுபாட்டுக் களஞ்சியம் (பெரும்பாணாற்றுப்படை), நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ்.

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 2026. The text of this article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License