Kalanjiyam International Journal of Tamil Studies
களஞ்சியம் - சர்வதேசத் தமிழ் ஆய்விதழ்
Peer-Reviewed | Open Access | Crossref DOI & Global Indexing | Google Scholar Impact Factor
DOI: https://doi.org/10.63300/kijts15sp012026.18
https://ngmtamil.in/

பண்டைய தமிழரின் உணவு முறைகள்

லட்சுமி தமிழரசு,

உதவிப் பேராசிரியர் (தமிழ்), இரத்தினம் குளோபல் நிகர்நிலைப் பல்கலைக்கழகம்,

ஈச்சனாரி, கோவை

1. முன்னுரை:

பண்டைய தமிழர்களின் உணவு முறைகள் வெறும் உடல் நலனை மட்டும் நோக்காக கொண்டிருக்கவில்லை — அவை ஒரு பண்பாட்டு அடையாளமாகவும், சமூக ஒழுங்கின் வெளிப்பாடாகவும், இயற்கையோடு இணைந்த வாழ்க்கை தத்துவமாகவும் விளங்கின. சங்க இலக்கியங்கள் (கி.மு. 300 — கி.பி. 300), தொல்காப்பியம், சிலப்பதிகாரம் ஆகிய நூல்கள் இந்த உணவு முறைகளை விரிவாகப் பதிவு செய்கின்றன.

ஐந்திணை என்னும் நிலப் பிரிவு முறையை அடிப்படையாகக் கொண்டு பண்டைய தமிழர்கள் தங்கள் உணவு வகைகளை வகைப்படுத்தினர். ஒவ்வொரு நிலத்திலும் வளரும் தாவரங்கள், வேட்டையாடப்படும் விலங்குகள், கிடைக்கும் நீர்வளம் ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் உணவு உருவாகியது என்பதை இலக்கியச் சான்றுகள் விளக்குகிறது

2. ஐந்திணை நிலங்களும் உணவு வகைகளும்

தொல்காப்பியர் ஐந்து நிலங்களை வகைப்படுத்தி, ஒவ்வொரு நிலத்திற்கும் உரிய மக்கள் வாழ்க்கை முறையை விளக்குகிறார். அந்த வாழ்க்கை முறையில் உணவு ஒரு முக்கிய இடத்தை வகிக்கிறது.

நிலம்	பகுதி	முக்கிய உணவுகள்	இலக்கியச் சான்று
குறிஞ்சி	மலை நாடு	தினை, வரகு, தேன், காட்டுக் கிழங்குகள், மான் இறைச்சி	அகநானூறு 82

*தமிழ்த்துறை - சங்கரா அறிவியல் மற்றும் வணிகவியல் கல்லூரி (தன்னாட்சி)

முல்லை	காடும் காட்டு சார்ந்த நிலமும்	வரகு, சாமை, பால், தயிர், வெண்ணெய், முல்லை அரிசி	புறநானூறு 183
மருதம்	வயலும் வயல் சார்ந்த நிலமும்	நெல், கரும்பு, மீன், கீரை, காய்கறிகள்	நற்றிணை 9
நெய்தல்	கடலும் கடல் சார்ந்த நிலமும்	மீன், இறால், சிப்பி, கடல் உணவுகள்	அகநானூறு 300
பாலை	வறண்ட நிலம்	கஞ்சி, வற்றல், உலர்த்திய உணவுகள்	புறநானூறு 246

3. தானியங்களும் சிறுதானியங்களும்

3.1 தினை — சங்ககாலத்தின் உணவு மன்னன்

தினை (Setaria italica) சங்ககால இலக்கியங்களில் மிகவும் அதிகமாகக் குறிப்பிடப்படும் தானியம் ஆகும். குறிஞ்சி நிலத்தவர்களின் முதன்மை உணவாக விளங்கிய தினை, திணை என்ற சொல்லோடு நேரடியாக இணைந்துள்ளது.

> *"தினையரி சிறுகூழ் பருகி நன்னாள் — சங்கர்மி"* **— அகநானூறு 82**

'தினையரி சிறுகூழ்' என்பது தினை அரிசியால் செய்த சிறிய கஞ்சியை குறிக்கிறது. மலை மக்களின் அன்றாட உணவு இதுவே என்பதை இந்த வரிகள் உணர்த்துகின்றன.

3.2 நெல் — வளமையின் சின்னம்

மருத நிலத்தில் விளைந்த நெல், பண்டைய தமிழர்களுக்கு செல்வத்தின் அடையாளமாக இருந்தது. சிலப்பதிகாரம் பல இடங்களில் வயல் வளத்தை சோறுண்ணும் மக்களின் செழிப்புடன் இணைத்துப் பேசுகிறது.

> *"செந்நெல் அரிசி பொன்னிறம் பெற்று வெண்சோறாய் வியலுறும்"* **— சிலப்பதிகாரம் — மதுரைக்காண்டம்**

3.3 சிறுதானியங்கள்

வரகு, சாமை, குதிரைவாலி, கம்பு, கேழ்வரகு ஆகிய சிறுதானியங்கள் சங்ககாலத்தில் பரவலாக உண்ணப்பட்டன. இவை இன்று ஆரோக்கிய உணவாக மீண்டும் கவனம் பெறுகின்றன.

- வரகு — புறநானூறு 183 இல் 'வரகரிசி சிறுகூழ்' என குறிப்பிடப்படுகிறது

- கம்பு (பஜ்ரா) — பாலை நிலத்தின் வறட்சியிலும் வளரும் உணவு
- கேழ்வரகு — 'தினை மாவு' என்ற பெயரில் களி, கஞ்சியாக உண்டனர்

4. அசைவ உணவுகள்

பண்டைய தமிழர்கள் அசைவமும் சைவமும் இணைந்த உணவு முறையை கொண்டிருந்தனர். வேட்டை, மீன்பிடி ஆகியவை ஒரு தொழிலாக மட்டுமன்றி, வாழ்க்கை முறையாகவும் இருந்தன.

4.1 மீன்

நெய்தல் நிலத்தவருக்கு மீன் முதன்மை உணவாக இருந்தது. ஆனால் ஆறுகள், குளங்கள் உள்ள மருத நிலத்திலும் மீன் உண்ணும் வழக்கம் இருந்தது என்பதை நற்றிணை தெளிவுபடுத்துகிறது.

> *"கழிமீன் உணங்கல் காண்பு இனிது"* **— நற்றிணை 9**

4.2 வேட்டை இறைச்சி

மான், பன்றி, முயல் ஆகியவை வேட்டையாடி உண்ணப்பட்டன. குறிஞ்சி நில ஆடவர்களுக்கு வேட்டை ஒரு வீர செயலாகவும், உணவுத் தேவையாகவும் இருந்தது.

> *"கானவர் வேட்டை மானிறைச்சி உண்டு களிப்பினர்"* **— அகநானூறு 82**

4.3 சைவமும் அசைவமும் — சமூக நிலைப்பாடு

சமண, பௌத்த மதங்களின் தாக்கத்தால் சங்ககால இறுதியில் சைவ உணவு முறை பரவியது. இதை 'புலால் மறுத்தல்' என்று திருக்குறளில் திருவள்ளுவர் விரிவாக ஆய்கிறார்.

> *"தன்னூன் பெருக்கற்கு தான்பிறிது ஊனுண்பான் எங்ஙனம் ஆளும் அருள்"* **— திருக்குறள் — புலால் மறுத்தல் அதிகாரம்**

5. சமையல் முறைகளும் உணவு தயாரிப்பும்

5.1 கூழ் மற்றும் கஞ்சி

சங்ககால மக்களின் அன்றாட உணவில் கூழும் கஞ்சியும் மிக முக்கிய இடம் வகிக்கின்றன. 'கொடுங்கூழ்' என்பது அரசனுக்கு உரிய வழங்கல், 'சிறுகூழ்' என்பது சாதாரண மக்களின் உணவு.

- தினை கூழ் — மலை மக்களின் காலை உணவு
- வரகு கஞ்சி — காட்டு மக்களின் நடுப்பகல் உணவு
- நெல் கஞ்சி — நோயாளிகளுக்கு மருத்துவ உணவாக வழங்கப்பட்டது

5.2 களி மற்றும் பண்டங்கள்

கேழ்வரகு களி, சாமை களி ஆகியவை திருவிழாக்களிலும் சடங்குகளிலும் தயாரிக்கப்பட்டன. 'பொங்கல்' என்ற உணவு வகை சங்ககாலத்திலேயே இருந்ததற்கான சான்றுகள் காணப்படுகின்றன.

> *"செந்நெல் பொங்கல் தேன்கலந்து வழங்கினர்"* **— மதுரைக்காஞ்சி**

5.3 உப்பும் மசாலாவும்

கடற்கரை மக்களிடமிருந்து வர்த்தகம் மூலம் உப்பு உள்நாட்டுக்கு வந்தது. இஞ்சி, மிளகு, கறிவேப்பிலை, வெந்தயம் ஆகியவை சமையலில் பயன்பட்டன என்பதற்கு சங்க இலக்கியங்களில் சான்றுகள் உள்ளன.

6. பால் பொருட்களும் இனிப்புகளும்

முல்லை நிலத்தவர்களுக்கு ஆநிரைகளும் பால் பொருட்களும் வாழ்க்கையின் மையமாக இருந்தன. வெண்ணெய், நெய், தயிர், மோர் ஆகியவை உணவிலும் வழிபாட்டிலும் பயன்பட்டன.

> *"வெண்ணெய் ஆய்ந்த கோல வளையோள்"* **— கலித்தொகை — முல்லைக்கலி**

நெய் — வேள்விகளில் தீயில் வார்க்கப்படும் புனித பொருளாகவும், உணவில் சுவை மிகுவிக்கும் கூட்டுப் பொருளாகவும் விளங்கியது.

- தேன் — 'மலைத்தேன்' குறிஞ்சி நில மக்களுக்கு இயற்கை இனிப்பாக கிடைத்தது
- கரும்புச் சாறு — மருத நிலத்தின் சர்க்கரை ஆதாரம்
- இலந்தைப் பழம், நாவல் பழம் — காட்டு பழங்கள் அன்றாட உணவில் இடம் பெற்றன

7. உணவும் மருத்துவமும் — சித்த மரபு

பண்டைய தமிழர்களுக்கு 'உணவே மருந்து' என்ற தத்துவம் மிகவும் பழமையானது. சித்த மருத்துவம் உணவின் வழியாக நோய் தடுப்பை வலியுறுத்தியது.

உணவு பொருள்	மருத்துவ பயன்	நூல் சான்று
மிளகு	சளி, காய்ச்சல் தடுப்பு	சரக சம்ஹிதா, பதார்த்த குண விளக்கம்
இஞ்சி	செரிமான ஊக்கி, வலி நிவாரணி	தேரையர் வைத்தியம்
வெந்தயம்	நீரிழிவு கட்டுப்பாடு	அகஸ்தியர் மூலிகை நூல்

கேழ்வரகு	எலும்பு வலிமை, இரத்தசோகை தடுப்பு	யூகி வைத்திய சிந்தாமணி
நாவல் பழம்	இரத்த சர்க்கரை குறைப்பு	சித்த மருத்துவ நூல்கள்

8. விருந்தோம்பல் — தமிழரின் உணவுப் பண்பாடு

'விருந்தோம்பல்' என்பது தமிழரின் உணவு நெறிகளில் மிகவும் உயர்ந்த இடத்தை வகிக்கிறது. திருக்குறள் முழுவதும் ஒரு அதிகாரமே (80ஆவது அதிகாரம்) இதற்காக அர்ப்பணிக்கப்பட்டுள்ளது.

> *"இருந்தோம்பி இல்வாழ்வ தெல்லாம் விருந்தோம்பி வேளாண்மை செய்தற் பொருட்டு"* **— திருக்குறள் 81**

வந்த விருந்தினருக்கு முதலில் உணவு வழங்கி, பிறகு தான் உண்பது என்ற மரபு சங்ககால இலக்கியங்களில் பரவலாக காணப்படுகிறது.

> *"படைத்தோன் மகிழ்ந்து அயல் கேட்ப விருந்தினர்க்கு ஊட்டி உண்டான்"* **— புறநானூறு 183**

9. முடிவுரை

பண்டைய தமிழரின் உணவு முறைகள் — இயற்கையோடு இணைந்த வாழ்க்கை, ஐந்திணை நிலங்களின் வளம், சங்க கால இலக்கியங்களின் சான்றுகள் ஆகியவற்றால் உருவானவை. அவை வெறும் உடல் தேவையை நிறைவு செய்வது மட்டுமல்லாமல், பண்பாட்டு அடையாளத்தை, சமூக ஒழுங்கை, மருத்துவ அறிவை வெளிப்படுத்துகின்றன.

இன்றைய நவீன உலகில் சிறுதானியங்கள் மீண்டும் முக்கியத்துவம் பெறுவது, பண்டைய தமிழரின் ஆழமான உணவு அறிவின் நவீன மறுவிடிவெழுச்சியாகும்.

10. நூற் பட்டியல் (Bibliography)

[1]. புறநானூறு — ஔவை துரைசாமி (உரை), சைவ சித்தாந்த நூற்பதிப்புக் கழகம், 1978

[2]. அகநானூறு — மு. தேவநேயப் பாவாணர், தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம், 1990

[3]. நற்றிணை — கு. சுந்தரமூர்த்தி (உரை), உலகத்தமிழாராய்ச்சி நிறுவனம், 1984

*தமிழ்த்துறை - சங்கரா அறிவியல் மற்றும் வணிகவியல் கல்லூரி (தன்னாட்சி)

[4]. திருக்குறள் — மு. வரதராசனார் (உரை), மக்கள் வெளியீட்டகம், 2000

[5]. சிலப்பதிகாரம் — உ. வே. சாமிநாதையர் (உரை), தமிழ் நூலகம், 1965

[6]. தொல்காப்பியம் — ஔவை சு. துரைசாமி, சாரதா பதிப்பகம், 2005

[7]. மதுரைக்காஞ்சி — பி. எல். சாமி (உரை), தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம், 1992

[8]. Zvelebil, K. V. (1973). The Smile of Murugan: On Tamil Literature of South India. Leiden: E. J. Brill.

[9]. Hart, G. L. (1975). The Poems of Ancient Tamil. University of California Press.