



Kalanjiam 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/kijts15sp012026.26>
<https://ngmtamil.in/>



பண்டைத் தமிழரின் உணவு முறைகள்

முனைவர் து. சரஸ்வதி,

உதவிப்பேராசிரியர், தமிழ்த்துறை, ஸ்ரீமதி தேவ் குன்வர் நானா லால் பட் மகளிர் வைணவக் கல்லூரி,
சென்னை -44. Email: Saraswathyb4u@gmail.com

முன்னுரை :

மனிதன் வாழ்வதற்கு அடிப்படையானவற்றுள் உணவு இன்றியமையாதது. உணவின் உன்னதத்தை உணர்ந்தவர்கள் தமிழர்கள் அவர்கள் உணவை உயிர் வாழ்வதற்கு மட்டும் உண்ணவில்லை உணவின் வழியே உணர்வை அன்பை கடத்தினார்கள். பண்பாட்டை எடுத்துரைத்தார்கள் பகுத்துண்டு பல்லுயிர் ஓம்பினார்கள். உண்டி கொடுத்தோரை ,உயிர் கொடுத்தோர் என்று உயர்த்தினார்கள் உணவை பரிமாறிக் கொண்டு கலாச்சாரத்தை காத்தார்கள். உணவை ஆரோக்கியமாக உள்ளார்கள் ஆரோக்கியத்திற்காக உண்டார்கள் உணவே மருந்தாக உண்டதினால் நீண்ட காலம் செம்மாந்து வாழ்ந்திருந்ததை பண்ட இலக்கியங்கள் வழி அறியலாம் இன்றைய நவீன உலகின் நாகரீக மாற்றம் என்ற பெயரில் சரியான உணவை சரியான நேரத்தில் உண்ணாமல் சமநிலையற்ற சமூகமும் ஆரோக்கியமில்லாத தலைமுறையுமாக வளர்ந்து வரும் சூழலை காண முடிகின்றது. எனவே பண்டைத் தமிழரின் உணவு முறைகள் பற்றி அறிந்து கொள்வதின் மூலம் ஆரோக்கியமான வாழ்வியலை அமைத்துக் கொள்ள முடியும் என்பதை இக்கட்டுரை முன்னெடுக்கின்றது.

ஆய்வு நோக்கம் : இன்றைய நவீன உலகில் உணவை சரிவிகிதமாக உண்ணாததினால் மக்கள் பல்வேறு நோய்களுக்கு இடமாக விளங்குவதை காண முடிகின்றது எனவே பண்டைய மக்கள் உணவை எடுத்துக் கொண்ட விதத்தை இலக்கியங்கள் வழி அறிந்துகொண்டு நோயற்ற வாழ்வையும் குறைவற்ற செல்வத்தையும் பெற வழிவகுக்கும் என்பதே கட்டுரையின் நோக்கமாக அமைகின்றது.

நிலமும் உணவும் : பண்டைத் தமிழர்கள் தங்கள் வாழ்வியலை இப்படித்தான் வாழ வேண்டும் என்று வகுத்துக் கொண்டு வாழ்ந்தவர்கள், அதற்கான வாழ்விய நெறிமுறையை வகுத்து கொடுத்தது தொல்காப்பியம் தமிழர்களின் வாழ்வியலை எடுத்துரைக்கும் முதல் இலக்கண நூலாக திகழ்கின்றது அதில் தமிழக நிலப்பரப்பை ஐந்தாக பிரித்து அந்நிலங்களுக்கு கருப்பொருள் கூறும் போது உணவு பற்றியும் குறிப்பிட்டுள்ளதை அறியலாம். அவை முறையே முல்லை நில மக்கள் வரகு சாமை போன்ற உணவையும் குறிஞ்சி நிலத்தில் தேன் திணை மூங்கில் அரிசியும் உணவாக எடுத்துக் கொண்டார்கள்

என்றும் மருத நிலத்தில் செந்நெல், நெய்தல் நில மக்கள் உப்பு மீனுக்கு விலை மாறிய பண்டமும் பாலை நில மக்கள் சூரை கொண்ட உணவையும் உண்டதாக தொல்காப்பியத்திற்கு உரை எழுதியுள்ள நச்சுனாக்கினியர் கூறுவதில் இருந்து தெரியலாம். மக்கள் தங்கள் சூழலியலில் கிடைத்த உணவை உண்டு வந்ததிலிருந்து எளிமையான வாழ்வை மேற்கொண்டு இருந்தார்கள் என்றும், அவ் உணவு உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ளவும் உதவியாக அமைந்திருந்தது என்பதையும் உணர்ந்து கொள்ள முடிகின்றது.

ஐந்திணை இலக்கியமும் உணவும் :

ஐந்திணை நிலப்பரப்பில் வாழ்ந்த சங்கு கால மக்கள் இயற்கையோடு இணைந்து வாழ்ந்தவர்கள் அதனால் இயற்கையில் விளைகின்ற உணவை உண்டு வளமாக வாழ்ந்து இருப்பதை சங்க இலக்கியங்கள் எடுத்துரைக்கின்றது.

அவல் உணவு:

“அவல் ஏறி உலக்கைப் பாடு விறந்து அயல்
கொடுவாய் தில்லை படுப்பதை வெரூஉம் “

என்று உலக்கையால் நெல்லை இடித்து அவளை உணவாக உள்ளதை பெரும்பாணாற்றுப்படையில் குறிப்பிட்டிருப்பதன் மூலம் அறியலாம்.

அயில் (பழஞ்சோறு) :

முந்தைய நாள் வடித்த சோற்றில் தண்ணீரை ஊற்றி வைத்து மறுநாள் உண்ணும் உணவே பழைய சோறு ஆகும். பழைய சோற்றைப் பண்டைய இலக்கியங்களில் அயில், பொம்மல், நீர் என்றெல்லாம் வழங்கப்பட்டிருந்ததை காணலாம்.

மின்புல வயலை உழுத உழவர் தம் எருதுகளை மேய்ச்சல் தரையில் மேய விட்டு விட்டு சுட்ட முயல் கறியுடன் மாலை மீன் அவிகளையும் பழைய சோற்றுடன் உண்டனர் என்று புறம் 395 வது பாடலில்குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

“பழஞ்சோறு அயிலும் முழங்கு நீர் படப்பை”

உண்ட மயக்கம் தெளிய பழைய சோறு தந்ததாக புறம் 206 வது பாடலில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது . இவ்வாறு பண்டைத் தமிழர்களின் பாரம்பரிய உணவாக பழைய சோறு இருந்துள்ளது அறிந்து கொள்ள முடிகின்றது. காலத்தில் பழைய சோறு வெளிநாடுகளில் நட்சத்திர உணவகங்களில் சிறந்த உணவாக அதிக விலைக்கு விற்கப்படுவதையும் காணமுடிகின்றது பழைய சோறு உடலை குளிர்ச்சியாக வைத்துக் கொள்ள உதவுவதால் பண்டைய மக்கள் பழைய சோற்றை எடுத்துக் கொண்டதைக் காண முடிகின்றது.

உடும்பு உணவு :

பண்டைத் தமிழர்கள் உடும்புகளை வேட்டையாடி அவற்றை தீயில் சுட்டு சுட்டு உள்ளனர்.

“ உடும்பு இழுத்து அறுத்த ஒடுங்கால் படலை “(புறம் 206)

“படமடைக் கொண்ட குறுந்தாள் உடும்பின்

விழுக்கு நினம் பெய்த தயிர்க்கண் மிதவை “(புறம் 210)

மேலும் உடும்பு தசையுடன் தயிர் சேர்த்து கூழாகச் சமைத்து உண்ணுகின்ற வழக்கம் இருந்துள்ளதை புறநானூறு குறிப்பிட்டுள்ளதின் வழி அறியலாம்.

மெல் அடை :

மதுரை நகரில் சிற்றுண்டி கடைகளில் இனிப்பு அடை என்று சொல்லக்கூடிய மில் அடை மோதகம் போன்றவற்றை விற்றதாக மதுரை காஞ்சியில் குறிப்பிடப்பட்டிருப்பதன் மூலம் அறியலாம்.

“ நல்வரி இறால் குறையும் மெல் அடை

அயிர் உருப்பு அற்ற ஆடு அமை விசயம்

கவவோடு பிடித்த வகை அமை போதகம் “(மதுரைக் காஞ்சி :624-626)

உணவு சமைக்கும் முறைகள்:

மனித சமூகம் தொடக்கத்தில் வேட்டையாடியும், இயற்கையில் கிடைத்த உணவினையும் சுட்டுச் சாப்பிட்டு வந்தனர் என்பது அனைவரும் அறிந்த வரலாற்று உண்மை. ஆனால் நாகரீக வளர்ச்சியில் ஓரிடம் தங்கி வாழ தலைப்பட்ட பின் உணவை அந்தந்த நிலத்திற்கு ஏற்ப வேகவைத்தும் சுட்டும் உண்ணும் வழக்கத்தை மேற்கொண்டனர் என்பதை தேவநேயப் பாவாணர், தமிழர்கள் உணவைச் சோறும் கறியும் என இரண்டாக வகுத்து நெல்லரிசியை சோறாக்கி, சமைத்து கறி அல்லது குழம்பு வகைகளை சுவையூட்டுவதோடு உடம்பை வலுப்படுத்தவும் மருந்து சரக்குகளை சேர்த்து உருவாக்கியும் உண்ணுவதில் பெருமை என்று கூறியுள்ளார் “(பண்டைத் தமிழ் நாகரிகமும் பண்பாடும் ப -24)

சுட்டு சாப்பிடுதல்(கருணை):

பச்சைக் கறியைத் துண்டுகளாக்கி நெருப்பில் சுட்டு தயாரிக்கப்படும் உணவு கருணை என்று வழங்கியதை சங்க இலக்கியங்களில் காணலாம்.

“தான் உண்

மண்டைய கண்ட மான்வரைச்

கருணை “(புறம் 398)

வஞ்சன் என்ற மன்னன் பாணர்களுக்கு பொறித்த மான்கறியை கொடுத்தான் என்பதிலிருந்து தெளியலாம். மேலும்,

“பெருஞ் செய் நெல்லின் கொக்கு உகிர்

நிமிரல்

பசுங்கள் கருணை சூட்டொடு மாந்தி,”(புறம் 395)

நெல் அரிசி சோற்றோடு சுட்ட வறுவல் கறியையும் உண்டதாக குறிப்பு காணப்படுவதிலிருந்தும், பண்டைக் காலத்தில் கறியை சுட்டு சாப்பிட்டனர் என்பது புலப்படுகின்றது.

உணவும் உடல் நலமும் :

உணவு உடல் நலத்தை பாதுகாக்க வேண்டும் மக்கள் தாங்கள் வாழ்கின்ற வாழ்வியலுக்கு ஏற்ப உண்ணும்போது வாழ்க்கை இன்னும் வளமானதாக அமையும் இதையே வள்ளுவரும்,

“ மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது

அற்றது போற்றி உணின் “(குறள் -942)

உணவினை உண்பதற்கு முன்பு உண்ட உணவு செரிமானம் ஆகியுள்ளதா என்பதனையும் தெரிந்து உண்ண வேண்டும் அவ்வாறு நாம் உணவை உட்கொண்டால் மருந்தே தேவையில்லை என்கிறார் மேலும் நொறுங்கத் தின்றால் நூறு என்ற பழமொழியும் இதையே வலியுறுத்துகின்றது உண்ணக்கூடிய உணவினை மென்று உண்ணக்கூடிய பழக்கமே தற்காலத்தில் இல்லை என்பது கண்கூடாக காண முடிகின்றது. நேரத்திற்கு உணவினை எடுத்துக் கொள்ளும் பழக்கமும் மாறிவிட்டதால் மனிதசமூகம் பல்வேறு நோய்களால் துன்பப்படுகின்றது.

முடிவுரை :

மனிதன் காடுகளில் அலைந்து திரிந்து கிடைத்ததை உண்டு பின்னர் உணவை உற்பத்தி செய்து கொண்ட வரலாற்று, பின்னணிகளிலிருந்து உண்ட உணவு உடல் நலத்தை பேணுவதாக இருந்ததை இலக்கியங்களின் மூலம் உணர்ந்து கொள்ள முடிகின்றது ஆனால் இன்று அறிவார்ந்த நிலையில் மனிதன் வளர்ச்சி கொண்டு விட்டான் என்று கூறுகின்ற நிலையில், உடல் நலத்தை பேணும் நல்ல உணவை உண்பதில்லை. எனவே பண்டைத் தமிழர்கள் பின்பற்றிய உணவு பழக்கத்தை மேற்கொண்டு நோயற்ற சமுதாயமாக திகழ வேண்டும் என்பதே இக்கட்டுரையின் முடிவாக திகழ்கின்றது.

துணை நின்ற நூல்கள்

- [1.] சுப்பிரமணியன். ச. வே, சங்க இலக்கியமும் மூலமும் தெளிவுரையும், மணிவாசகர் பதிப்பகம்.
- [2.] பிள்ளை கே.கே, தமிழக வரலாறும் பண்பாடும், உலகத்தமிழ் ஆராய்ச்சி நிறுவனம் சென்னை, 2011.
- [3.] பெரியண்ணன். கோ திருக்குறள், வனிதா பதிப்பகம்.
- [4.] தேவநேயப் பாவாணர். ஞா, பண்டைத் தமிழர் நாகரிகமும் பண்பாடும், பூம்புகார் பதிப்பகம்.