



களஞ்சியம் - சர்வதேச தமிழ் ஆய்விதழ்
KALANJIYAM International Journal of Tamil Studies

சங்கமாந்தர் பண்பாட்டில் உணவுமுறைகள்

முனைவர் **ந.அரவிந்த் குமார்**,

உதவிப்பேராசிரியர், தமிழ்த்துறை,

கேபிஆர் கலை அறிவியல் மற்றும் ஆராய்ச்சிக் கல்லூரி,

அரசூர், கோவை - 07.

aravindanbu4321@gmail.com

ORCID ID : 0009-0004-2756-3847

இயற்கையோடு இயைந்த மனித வாழ்வியலில் உணவானது முதன்மை பெறுகிறது. உயிர்கள் இயங்குவதற்கு ஆதாரமான உணவு சங்க மாந்தர்களின் நடைமுறை வாழ்க்கையில் பண்பாட்டு விழுமியங்களாகக் காட்டப்பட்டுள்ளன. சூழலுக்குத்தக்க முறையில் குடிகளை அமைத்து வாழ்ந்த தமிழரினம், தாம் வாழும் நிலத்தில் கிடைத்த உணவுகளைப் பலவகை வழிமுறைகளைப் பின்பற்றிச் சுட்டும், பதப்படுத்தியும், வேகவைத்தும், பச்சையாகவும் உண்டு வாழ்ந்துள்ளனர். எல்லா உயிருக்கும் பொதுவான உணர்வாகிய பசி என்பது உணவினால் அடைவு செய்யப்படுவதை ஆற்றுப்படை இலக்கியங்கள் பறைசாற்றுகின்றன. சங்கமாந்தரின் வாழ்க்கையில் நிகழ்ந்த பண்பாட்டு நிகழ்வுகளான திருமண உறவுமுறைகள், இறை வழிபாடுகள், திருவிழாக்கள், போர்கள், விளையாட்டுகள் என்ற அனைத்திலும் உணவின் தனித்துவம் வெளிப்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது. நிலத்தின் அமைவிற்கேற்ப கிடைக்கப்பெறும் உணவாகிய கருப்பொருள், உயிர்களின் நிலைபேற்றிற்கு ஆதாரமாக இருப்பதோடு, பழந்தமிழரின் மரபுமாறாப் பண்பாட்டின் சிறப்புநிலை கூறுகளாகவும் விளங்குகின்றன என்பதை ஆராய்ந்துரைப்பதாக இக்கட்டுரை அமைகிறது.

உணவு

உயிர்கள் தம் பருவுடல் வளர்ச்சிக்காக உணவினை உட்கொள்கின்றன. உணவின் மூலம் பெறுகின்ற ஆற்றல் உயிர்களின் இயக்கத்திற்கு அடிப்படையானது. இவ்வுணவின் முக்கியத்துவத்தைப் பாணர், கூத்தர், விறலியர் முதலிய கலைஞர்களின் வாழ்வியலோடு ஒப்பிட்டுச் சங்க நூல்கள் விளக்கியுள்ளன. வறுமை நிலையிலிருந்த புலவர்களும் கலைஞர்களும் தம் வறுமையைப் போக்க, அரசர்களை நாடிச் சென்றுள்ளனர். தம்மை நாடி வந்த இரவலரின் நிலையை அறிந்த அரசன், முதலில் அவர்கட்கு உணவினைக் கொடுத்து, பின் வேண்டிய பரிசில்களைத் தந்துதவினான். இரவலர்கள் பெற்ற பரிசில்கள் பலவாயினும் அவற்றுள் உணவு, உடை ஆகிய இரண்டு மட்டுமே தனித்த இடம்பெறுகிறது. பழந்தமிழரின் வாழ்வியல் மரபுகளை எடுத்துரைக்கும் இலக்கண நூலாகிய தொல்காப்பியம் பழங்கால உணவுகளின் வகைப்பாட்டை எண்வகையாகக் குறிப்பிட்டுள்ளது. இதனை,

“மெய்திரி வகையின் எண்வகை உணவில்”

(தொல்.பொருள்.மர.நூ-623)

என்ற நூற்பாவால் அறியலாம். இதற்கு உரைநவின்ற இளம்பூரணர், “எண்வகை உணவான நெல்லு, காணம்(கொள்ளு), வரகு, இலுங்கு, திணை, சாமை, புல்லு, கோதும்மை (கோதுமை) என (மேலது.இள.உரை.ப-528) குறிப்பிட்டுள்ளார். தொல்காப்பியம் கூறும் இலுங்கு, கோதும்மை இரண்டு சங்க்காலத் தானியங்களாகச் சங்கப் பாடலில் இடம்பெறவில்லை. உணவு என்ற சொல்லுக்குப் பிங்கல நிகண்டு வல்சி, உண்டி, ஓதனம், அசனம், பதம், இரை, ஆகாரம், உரை, ஊட்டம் என்ற பல பெயர்களை வழங்குகிறது. இதை,

“உணவே வல்சி யுண்டி யோதன

மசனம் பதமே யிரை போகார

உரை யூட்ட முணவென லாகும்”

(பிங்.நிக.சூ-153)

என்ற சூத்திரமானது எடுத்துரைக்கிறது. வேட்டைச் சமூகமாக வாழ்ந்த மனிதன் நாகரிக வளர்ச்சியினால் நிலையாக வாழத் தொடங்கிய பின் நெருப்பினில் உணவினைச் சுட்டு உண்ணும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொண்டான். நெருப்பினை மூட்டி உணவினைச் சமைக்கப் பயன்படுத்திய பொருளை “அடுப்பு” என்ற பெயரில் வழங்கினர். உணவு சமைக்கப்படும் அடுப்புகள் பலவகையாக இருந்துள்ளன என்பதை,

“முடித்தலை அடுப்பு” (புறம்.பா.எ-28,அ-6)

“ஆடுநனி மறந்த கோடுயர் அடுப்பின்” (மேலது-164,அ-1)

“ஆண்டலை அணங்கடுப்பு” (மது.காஞ்.அ-29)

என்ற பாடல்களால் உணரலாம். உணவினைச் சமைக்கப் பயன்படும் அடுப்பு என்ற சொல்லாட்சி சங்க காலத்திலிருந்தே இருந்து வருகிறதென்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

உணவுப்பொருட்கள் வைக்கிற சமையலறை “அட்டில்” என்ற சொல்லால் குறிக்கப்பட்டது. சமையலறையில் உணவு சமைக்கப்படும் கலனில் உட்குழிந்து காணப்படும் கலனுக்குக் குழிசி என்ற பெயர் வழங்கப்பட்டுள்ளது. இதை,

“இருங்கட் குழிசி” (புறம்.பா.எ-65,அ-2)

“மான்தடி புழுக்கிய புலவநாறு குழிசி” (மேலது-168,அ-9)

“களிபடுக்குழிசி” (நற்.பா.எ-41)

என்ற பாடல்கள் சான்று பகிர்கின்றன. பல்வகை கொள்கலன்களைக் கொண்டு உணவினைச் சமைத்த சங்க மாந்தர்கள் அவித்தல், சுடுதல், நீரிலிட்டு அவித்தல், வற்றலாக்குதல், நெய்யிலிட்டுப் பொரித்தல், வேக வைத்து ஊறவைத்தல் போன்ற சமையல் முறைகளைக் கையாண்டுள்ளனர். இவ்வகையால் உணவினைச் சமைத்து அருந்துதல், உண்ணல், உறிஞ்சல், குடித்தல், தின்றல், துய்த்தல், நக்கல், நுங்கல், பருகல், மாந்தல், மெல்லல், விழுங்கல் என்ற பன்னிரண்டு வகையால் உணவினை உண்டுள்ளனர்.

உணவு முறைகள்

சங்கமாந்தரின் வாழ்க்கையில் பலவகையான உணவு முறைகள் இருந்துள்ளன. வாழிடச் சூழலுக்கு ஏற்றவகையில் தொழில்களைச் செய்து, அதன்வழி பெற்ற உணவுகளை உண்டு தம் உணவுத்தேவைகளை நிறைவு செய்ததோடு, பருவ நிலைக்குத் தக்கவகையிலும் உணவினை உண்டு வாழும் தன்மை தமிழரிடையே இருந்துள்ளது. நிலத்திற்குரிய வகையில் தொழில்களைச் செய்து வாழ்ந்த மக்களின் முக்கியத்தொழில்களாக வேட்டையாடுதல், தேனெடுத்தல், தினை விதைத்தல், அவற்றைப் பாதுகாத்துப் பயிராக்கி உண்ணுதல் முதலியவை இருந்துள்ளன. சங்க கால மக்களின் வாழ்க்கையில் மூவகை உணவு முறைகள் கையாளப்பட்டுள்ளன. அவையாவன,

1. இயற்கை உணவு
2. புலால் உணவு
3. நிலத்தில் விளைவித்த உணவு

என்பனவாகும்.

இயற்கை உணவு

தாவரங்களிலிருந்து கிடைக்கக்கூடிய இயற்கை உணவுகளான காய்கள், கனிகள், கொட்டைகள், கிழங்கு, இலைகள், தேன் முதலியவற்றை மக்கள் உண்டு வாழ்ந்துள்ளனர்.

புலால் உணவு

அறிவுநிலையில் பிறவுயிர்களைக் காட்டிலும் சிறந்தவர்களாக விளங்கிய மக்களினம் ஒரு நிலத்தில் விளையும் பொருள்களை மற்றொரு நிலத்திற்குக் கொண்டு சென்று விற்று, அந்நிலத்தில் விளைகின்ற பொருள்களைப் பண்டமாற்று முறையில் பெற்று வந்து பயன்படுத்தினர். பொருட்கள் மட்டுமின்றி, சிறுவிலங்குகள், பறவைகள், தாவரங்கள், மலர்கள் முதலியனவும் பண்டமாற்றுச்

செய்யப்பெற்றன. பொருள் தேடச்செல்லும் போதும் பிற நிலங்களில் கிடைக்கின்ற உணவினைப் பெற்று உண்டுள்ளனர்.

மக்கள் வாழ்ந்த ஐவகை நிலங்களிலும் தாவர உணவுகளுக்குக் கிடைக்கப் பெற்ற முக்கியத்துவத்தைக் காட்டிலும், இறைச்சி உணவுகளுக்கே அதிக முக்கியத்துவம் வழங்கப்பட்டிருக்கிறது. ஒவ்வொரு நிலத்திலும் கிடைக்கப்பெற்ற உணவினைக் கொண்டு அந்நிலமக்களின் நாகரிக வளர்ச்சியினை அறிந்து கொள்ளமுடிகிறது. மருதநிலத்தில் வாழ்ந்த மக்களின் உணவுமுறைகள் பிற நிலங்களைக் காட்டிலும் வளர்ச்சி நிலையை எட்டியிருந்தது. ஏனெனில், வயல் சார்ந்த நிலமாதலின் கொள்வோரும் கொடுப்போரும் வந்து குழுமம் இடமாக நாகரிக வளர்ச்சி மிக்கதாக மருதம் விளங்கியது.

பண்டைய தமிழகத்தில் வேட்டையாடுதலும் மீன்பிடித்தலும் முக்கியத் தொழில்களாக இருந்தது (புறம்-14). புலால் மணத்தை உடைய கொழுத்த ஊனைப் பூமணம் பொருந்திய புகையூட்டி அவற்றுள் கறியையும், சோற்றையும், சேர்த்து உண்டுள்ளனர். வெள்ளாடு, வரையாடு, செம்மறியாடு, பன்றி, மான், முயல், ஆமான், முயல், அணில், எலி, மீன் வகைகள், நண்டு, ஈயல், கோழி, காட்டுக்கோழி, காடை, புறா, உடும்பு முதலியவற்றின் இறைச்சியைத் தனியாகவோ, பாலும் அரிசியுங்கூட்டியோ சமைப்பார்கள். தமிழர் பல விலங்குகளை உணவாக உண்டனர் என்பதற்குச் சான்றாக,

“உடும்பு கொளீஇ வரிநுணல் அகழ்ந்து

நெடுங்கோட்டுப் புற்றத்து ஈயல்

கொண்டி எல்லமுயல் எறிந்த வேட்டுவன்”

(நற்.பா-59)

என்ற பாடலானது அமைகிறது. இதில் உணவினைத் தேடிக் காட்டிற்குச் சென்ற வேட்டுவன் ஒருவன் தான் உண்ணும் உணவாக உடும்பினைக் குத்தித் தூக்கிக் கொண்டும், மண்ணைக் கிளறி வரித் தவளைகளைப் பிடித்துக் கொண்டும், உயரமான மண்புற்றுக்களை உடைத்து அங்குள்ள ஈசல்களை அள்ளிக் கொண்டும், கானகத்து முயலினைப் பிடித்துக் கொண்டும் வந்தான் எனக் கூறப்பட்டிருக்கிறது.

ஊன்கலந்த புலால் உணவினைத் தமிழர்கள் பெருவிருப்புடன் உண்டுள்ளனர். ஊனினைச் சுவைபடப் பல்வேறு விதங்களில் ஆக்கிப் பதப்படுத்தி உணவாகப் பயன்படுத்தியுள்ளனர். ஊன் உணவிற்குப் புலால், புலவு, பைந்தடி, பைந்துணி, உணங்கல், இறைச்சி எனப் பல பெயர்கள் வழங்கப்படுகின்றன. ஊன் கலந்த சோற்றினைத் தற்காலத்தில் புலவு என்று வழங்குகின்றனர்.

ஊன் கலந்து செய்யப்பட்ட சோற்றுக்குப் புழுக்கு ஊன்சோறு, ஊன்துவை அடிசில் வெண்சோறு என்ற பல பெயர்கள் வழங்கப்பட்டதைக் கபிலர் பாடிய,

**“அட்டுஅன்று ஆனக் கொழுந்துவை ஊன்சோறு
பொட்டாங்கு ஈயும் பெருவளம்”**

(புறம் -113, அடி 2-3)

என்ற பாடலடியால் அறியலாம். இங்கு ஆட்டுக்கிடாவின் தலையினை வெட்டி அதனை ஊன் சோறாக்கி உண்டனர் எனும் செய்தி இடம்பெற்றிருப்பதைக் காணலாம். ஊன் கலந்து செய்யப்படும் உணவில் காரவகைகள் கலக்காது செய்கின்ற உணவு வகை வெண்சோறு என வழங்கப்படுகிறது. இதனை,

**“மைப்பு அறப் புழுக்கின் நெய்க்கனி வெண்சோறு
வரையா வன்மையொடு புரையோர்ப் பேணி”**

(அகம் -136 –அடி 1-2)

என்ற பாடலடிகள் உணர்த்துகின்றன. இதன்மூலம் பழந்தமிழரின் முக்கிய உணவாக ஊன்துவை அடிசில் இருந்ததை அறியமுடிகிறது.

பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு

நிலத்திற்கேற்ப தம் வாழ்வியலை அமைத்துக் கொண்ட மனிதன், அந்நிலத்தில் தன்னுடைய உணவுத் தேவையை நிறைவேற்றிக் கொள்ள வேட்டைத் தொழிலைச் செய்து வாழ்ந்தான். வேட்டையாடிக் கொண்டு வந்து பொருளைத் தம் தேவைக்குப் போக, மீதமுள்ள இறைச்சியை வெயிலில் பதப்படுத்தி உணவாக உட்கொண்டான். பாலை நிலத்தில் வாழ்ந்த மக்கள் தன்னை

நாடிவரும் பாணர்களுக்குப் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவை அளித்துள்ளனர் என்பதை,

“வாராது அட்டவாடு ஊன்”

(பெரும்.ஆற்.அ -100)

என்ற பாடலடிகளால் அறியலாம். பெரும்பாலும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு வகைகளில் புலால் உணவுகள் இடம்பெறுகின்றன. இறைச்சியைக் காய வைத்துப் பதப்படுத்தி உண்ணும் முறையை,

“இரும்புலி துறந்த ஏற்றுமான் உணங்கல்”

(அகம்- 400,அ-5)

என அகநானூறும் கூறுகிறது. இறைச்சியைப் பதப்படுத்திப் பலநாள் உணவோடு வைத்து உண்ணும் முறையைத் தமிழர் பின்பற்றினர். பழந்தமிழரின் வாழ்க்கையில் இருந்த இவ்வழக்கம் இன்றளவும் நடைமுறையில் இருப்பதைக் காணலாம்.

பலியிடப்பட்ட உணவு

இயற்கையைத் தெய்வமெனக் கருதி வாழ்ந்த மக்கள், அத்தெய்வத்திற்கென உயிர்ப்பலி கொடுப்பதையும் மரபாகக் கொண்டிருந்தனர். இயற்கைப் பொருள்களான மரம், ஆறு, மலை, சூரியன், சந்திரன் முதலியவற்றைத் தெய்வமெனக் கருதியுள்ளனர். அகநானூற்றில் கருவூர் கதம்பிள்ளைச் சாத்தனார் பாடிய பாடலொன்றில் வேப்ப மரத்திற்குப் பலியிடப்பட்ட செய்தி இடம்பெற்றுள்ளது. இதனை,

“தெய்வம் சேர்ந்த பராரை வேம்பில்

கொழுப்பு ஆஏறிந்து குருதி தூஉப்

புலவுப் புழுக்கு உண்டவான்கண் அகல் அறை”

(அகம் -309, அடி-4-6)

என்ற பாடலடிகள் காட்டுகின்றன. தெய்வம் இருப்பதாகக் கருதப்பட்ட வேப்ப மரத்திற்கு ஆவினைப் பலியிட்டு அதன் குருதியை எடுத்து மரத்தின் மீது தெளித்து விட்டு ஆவின் இறைச்சியை வேக வைத்து உண்டான் எனக் கூறுவதிலிருந்து பலியிடப்பட்ட உணவையும் சங்கமாந்தர்கள் உண்ணும் வழக்கத்தைக் கொண்டிருந்தனர் என்பது பெறப்படுகிறது. சிறுதெய்வ வழிபாட்டில் உயிர்களைப் பலியிட்டு

உண்ணும் வழக்கம் இன்றும் நாட்டார் வழக்காற்றில் இருப்பதைக் காணலாம்.

நிலத்தில் விளைவித்த உணவுகள்

மலை நாடுகளில் காணப்படுகின்ற மலை நெல்லையும், தினை விதைத்து அதைக்கொய்து கொணர்ந்தும் தமிழர்கள் உண்டனர். இவற்றோடு மூங்கில் அரிசியையும் பயன்படுத்தியுள்ளனர். தமிழரின் உணவு உண்ணும் முறையை இருவகையாகப் பகுக்கலாம். அவை,

1. பச்சை உணவு

2. சமைத்த உணவு

என்பனவாகும்.

பச்சை உணவு

மலைகளில் இயற்கையாகக் கிடைக்கக்கூடிய தேன், கிழங்கு, மா, பலா, தினை மாவு, கீரை, கிழங்கு, பயிறு, சிறுதானியம், அரிசி, காய்கறிகள், பழங்கள், மலர்கள் முதலியவற்றைச் சங்க மக்கள் சமைக்காமல் உண்டு வாழ்ந்துள்ளனர்.

திருமணம் முடிந்து தலைவனுடன் தன் தாயின் இல்லத்திற்கு வரும் தலைவியிடம் தோழி, உன் தலைவனின் நாட்டில் நீர் குடிப்பதற்கு ஏற்றதாக இல்லாமல் தாவரக்கழிவுகள் நிறைந்ததாக இருக்குமே எனக் கேட்கிறாள். அதற்குத் தலைவி, தேனினைக் கலந்த பாலினைப் போல் இனிமை உடையதாக அந்நீர் இருக்கிறது என மறுமொழி கூறித் தலைவனின் இல்லத்தை விட்டுக் கொடுக்காமல் பேசுகிறாள். இதை,

“தேன்மயங்கு பாலினும் இனிய அவர்நாட்டு

உவலைக் கூவற் கீழ்

மானுண் டெஞ்சிய கலிழி நீரே!”

(ஐங்.பா-203; அடி-2-4)

என்ற பாடலடிகள் அறிவுறுத்துகின்றன. தலைவி திருமணம் முடிந்து தன் தாய் வீடு வந்தால் எனும் செய்தி, அக்கால மக்கள் ஒரு நிலத்திலிருந்து மற்றொரு நிலத்திற்குத் திருமண உறவு முறை வைத்திருந்தனர் என்பதை உணர்த்துகிறது. இனிமை மிகுந்த தேனினைப் பாலுடன் கலந்து உண்ணும் வழக்கம் அம்மக்களிடையே இருந்ததும் தெரியவருகிறது. கடற்கரைச் சோலையில் விளையாடும் பரதவ மகளிர் பனை நுங்கினையும், கரும்பின் இனிய சாற்றினையும் குளிர்ந்த நீருடன் கலந்து நீர்ம உணவாகப் பருகினர் (புறம்.24,அ-16). **இச்செய்திகள் யாவும் தமிழர்கள் இயற்கை உணவிற்கு அளித்த முக்கியத்துவத்தைப் புலப்படுத்துகிறது.**

கள்

பழங்காலத்தில் வாழ்ந்த மக்கள் மங்கல நிகழ்வின் போதும், போரினால் அடைந்த வெற்றியின் போதும் மகிழ்ச்சியைக் குறிக்க, கள் என்ற பானத்தைப் பருகியுள்ளனர். இது போதையூட்டக்கூடியதாக இருப்பினும் வெற்றிக் களிப்பின் அடையாளமாகத் திகழ்ந்துள்ளதைப் பழந்தமிழ் நூல்கள் தரும் சான்றுகளைக் கொண்டு அறியமுடிகிறது. புற இலக்கணத்தைக் கூறும் புறப்பொருள் வெண்பாமாலை எனும் நூல் புறத்திணைகளையும் அவற்றின் துறைகளையும் விளக்குகிறது. வெட்சிக்குரிய துறையாகிய விரிச்சியில் கள் உண்ணல் குறித்துக் கூறப்பட்டுள்ளது.

போர் மறவர்கள் பகைவர் நாட்டு ஆநிரைகளைக் கவர் எண்ணி, நற்சொல் கேட்கக் கோயிலில் கூடி நிற்கின்றனர். அச்சமயம் ஒரு பெண் பரண்மேல் இருக்கும் குடக்களைக் கீழே இறக்கு என மற்றொரு பெண்ணை ஏவுகிறாள். இது நற்சொல்லாக அமைந்தது. ஏனெனில், போரில் வென்று வந்த வீரர்களே வெற்றியின் களிப்பினால் கள்ளை உண்டு மகிழ்வார்கள். தன் நாட்டு வீரர்கள் வீரக்கழல் அணிந்து பகைவர் நாட்டுக்குப் போருக்குப் புறப்பட்டனர். அவர்கள் போருக்குச் சென்றால் நிச்சயம் வெற்றியுடன் திரும்புவார்கள். நீ கள் குடத்தைக் கீழே இறக்குவாயாக என்பது இங்கு குறிப்புப்பொருளாக அமைந்துள்ளது. இதனை,

**“எழுஅணி சீறார் இருள்மாலை முன்றில்
குழுவினம் கைகூப்பி நிற்பத் – தொழுவில்
குடக்கள்நீ கொண்டுவா! என்றாள் குனிவில்
தடக்கையாய் வென்றி தரும்”**

(புற.வெண்.மா.நூ-4)

என்ற நூற்பாவால் உணரலாம். கள் உண்ணல் என்பது மறவலிமையின் வெளிப்பாடாக இருந்துள்ளது. கள் என்பதற்கு மட்டு, மது, நறவு, தேறல் என்ற பல பெயர்கள் பழங்காலத்தில் வழங்கப்பட்டுள்ளன. இச்செய்தியை,

**“குறிஇறைக் குரம்பைக் குரவர் மாக்கள்
வாங்கு அமைப் பமுனிய தேறல் மகிழ்ந்து
வேங்கை முன்றில் குரவை அயரும்”**

(புறம்.பா-129;அடி-1-3)

**“ஏற்றுக் உலையே ஆக்குக சோறே
கள்ளும் குறைபடல் ஒம்புக”**

(மேலது.பா-172;அடி-1-2)

என்ற பாடலடிகள் எடுத்துக்காட்டுகின்றன.

கள்ளுண்ணும் வழக்கம் பழந்தமிழகத்தில் இருந்ததை அரசர், பாணர், புலவர், கூத்தர், பொருநர், விறலியர் முதலியோர் மதுவுண்டு களித்தனர் எனும் செய்தியைக் கொண்டு அறியலாம். இயற்கையாகக் கிடைத்த பனங்கள், தென்னங்கள், ஈச்சங்கள் ஆகியவற்றையும், அரிசி, புளித்த சோற்றுக்காடி முதலியவற்றைக் காய்ச்சி இறக்கிய மதுவையும், யவனர்கள் கப்பலில் கொண்டு வந்த தேறலையும் தமிழர்கள் விருப்பத்துடன் குடித்தனர் என்பதை,

“யவனர், நன்கலம் தந்த தண்கமழ் தேறல்”

(புறம்.பா.எ-56,அ-18)

“திருந்து அமை விளைந்த தேக் கட் தேறல்”

(மலைபடு.அ- 522)

என்ற அடிகளால் அறியமுடிகிறது. தேறலின் சுவையையும், அது கொடுக்கும் மயக்கத்தையும் தூண்டுவதற்காக மது வகைகளைக்

கண்ணாடிக் குப்பிகளிலும், மூங்கில் குழாய்களிலும் நிரப்பி, நெடுநாள் மண்ணில் புதைத்து வைப்பர். இதை,

“தேள்கடுப் பன்ன நாட்படு தேறல்”

(புறம்-392,அ-16)

எனும் அடியினால் உணரலாம். கள்ளினை ஆண், பெண் இருபாலரும் பருகியுள்ளனர். அப்பானத்தைத் தன் சுற்றத்தாருக்கும் கொடுத்து மகிழ்ந்துள்ளனர். இதைப் புறநானூற்றில் அமைந்த,

“ஏற்றுக் உலையே ஆக்குக சோறே

கள்ளும் குறைபடல் ஓம்புக ஒள்ளிழைப்

பாடுவல் விறலியர் கோதையும் புனைக

அன்னவை பலவும் செய்க என்னதூஉம்”

(மேலது-172;அடி-1-4)

என்ற பாடலடிகள் சான்று பகிர்கின்றன. கள்ளினைத் தினமும் பருகும் பழக்கம் அக்காலத்தில் இருந்தமையைக் கோவூர்கிழார்,

“நாரரி நறவின் நாள்மகிழ் தூங்குந்து”

(புறம்.பா-400, அடி-14)

எனக் கூறுவதைக் கொண்டு அறியமுடிகிறது. இயற்கைப் பொருட்களைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் கள் எனும் பானத்தை வெற்றிக்களிப்பின் அடையாளமாகக் கருதிய தமிழர்கள், ஆண், பெண் இருபாலரும் பருகும் பானமாகக் கள்ளை வைத்திருந்தனர் எனும் கருத்து தமிழரின் பொதுவுடைமை மனப்பான்மையை வெளிக்காட்டுவதாக அமைந்துள்ளது.

சமைத்த உணவு

சமைத்துண்ணும் உணவு வகைகளில் நெல் எனும் தானியம் தமிழரின் முக்கிய உணவாக இருந்தது. கோதுடன் இருப்பது நெல் என்றும், குற்றியெடுத்தால் அரிசி என்றும், வேக வைத்த பின் உண்பது சோறு வழங்கப்படுகிறது. நெல்லுக்கு வரி, செஞ்சாலி, செந்நெல், வெண்நெல், சொல் இயவை ஐவனம் என்ற பல பெயர்கள் உள்ளன. வேகவைக்கப்பட்ட நெல்லைச் சோறு, அடிசில், அழினி, கூழ், அவிழ்,

கொன்றி, நிமிரல், புழங்கல், பொம்மன், மிதவை, பருக்கை, பிசி, அன்னம் எனப் பல சொற்களால் குறிக்கின்றனர். நெல்லிலிருந்து வரும் அரிசி வகையில் வரகரிசி, புல்லரிசி, கொழியல் அரிசி, வெண்நெல் முதலியவை மக்களின் முதன்மையான உணவாக இருந்துள்ளது. இதில் கொழியல் அரிசி கள்ளினைத் தயாரிக்கப் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது. புல்லரிசி பாலை நிலத்து மக்களுக்குரிய முக்கிய உணவாக இருந்துள்ளது. அதைப்போன்று வரகரிசியும், வெண்நெல்லும் மருத நிலமக்களால் உண்ணப்பட்ட உணவு வகையாகும். குறிஞ்சி நிலமக்கள் மூங்கிலரிசியை உணவாகக் கொண்டுள்ளனர்.

அதியமான் தனக்கு சிறுசோறு, பெருஞ்சோறு வழங்கியதாக ஓளவையார் குறிப்பிடுகிறார். சிறுசோறு என்பது தனியொருவருக்கோ, ஒரு சிறு குழுவிற்கோ அளிக்கும் விருந்தாகும். பெருஞ்சோறு என்பது ஒரு மங்கல நிகழ்விற்காகவோ, அரசன் போரில் வென்று, அவ்வெற்றிக் களிப்பினால் மறவருக்கு அளிக்கும் விருந்தாக அமைவதாகும். அதியமான் ஓளவைக்கு விருந்தளித்த நிகழ்வைப் புறநானூற்றில் அமைந்த,

“சிறியகட் பெறினே எமக்கீயும் மன்னே!

பெரியகட் பெறியனே

யாம்பாடத் தான்மகிழ்ந்து உண்ணும் மன்னே!

சிறுசோற் றானும் நனிபல கலத்தன் மன்னே!

பெருஞ்சோற் றாலும் நனிபல கலத்தன் மன்னே!

என்பொடு தடிபடு வழியெல்லாம் எமக்கீயும் மன்னே!

அம்பொடு வேழநுழை வழியெல்லாம் தான் நிற்கும் மன்னே!”

(புறம் -235, அடி 1-

7)

என்ற பாடலடிகள் எடுத்துரைக்கின்றன. நெல்லினைச் சோறாகச் சமைத்தது போன்று சங்ககால மக்கள் மூங்கிலரிசி, வரகரிசி,

சாமையரிசி, திணையரிசி, கம்பரிசி, இறுங்கரிசி முதலியவற்றையும் சோறாக ஆக்கி உண்டுள்ளனர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

குய்யுடை அடிசில்

தமிழர்கள் உணவின் சுவையைக் கூட்டுவதற்கு நெய்யில் உணவுப் பொருட்களைத் தாளித்து உண்டுள்ளனர். ஆய் ஆண்டிரன் எனும் குறுநில மன்னன் தன்னை நாடிவந்து பரிசில் வேண்டுவோருக்கு முதலில் சுவைமிகுந்த தாளித்த உணவை அளித்தான் என்பதை,

**“சுவைக்கு இனிதாகிய குய்யுடை அடிசில்
பிறர்க்கு ஈவு இன்றி”**

(புறம் -127, அடி 7-8)

என்ற பாடலடிகள் எடுத்துரைக்கின்றன. இங்கு சுவைக்கு இனியதாக அமைவது குய்யுடைய அடிசில் எனக் கூறப்பட்டுள்ளது. உணவைத் தாளிக்கின்ற போது ‘குய்’ எனும் ஓசை தோன்றும். இறைச்சியை எண்ணெயில் பொரிக்கும் வழக்கம் ஆரம்ப காலத்திலிருந்தே இருக்கிறது. கொதிக்கின்ற நெய்யில் இறைச்சியைப் பொரிக்கும் போது எழும் ஓசை நீர் நிறைந்த பொய்கையில் மழைத்துளி வீழ்வது போல இருந்தது எனப் புறநானூறு (பா-386) கூறுகிறது. ‘குய்’ எனும் ஓசைதோன்றுவதாலேயே அவ்வுணவைக் குய்யுடைய அடிசில் என வழங்குகின்றனர்.

குய்மலி அடிசில்

தாளித்த உணவினைக் குய்யுடை அடிசில் என வழங்குவதைப் போன்று, தாளிப்பின்றிச் சமைக்கப்பட்ட உணவைத் தமிழர்கள் குய்மலி அடிசில் என வழங்குகின்றனர். தாளிப்பு உணவே பெரிதும் சுவையுடையது. தாளிப்பில்லாத உணவு பலராலும் விரும்பப்படவில்லை. சங்க காலத்தில் தாளிப்பில்லாக் குய்மலி அடிசில் கைம்பெண்களுக்கு உணவாக வழங்கப்பட்டது என்பதை,

“குய்குரல் மலிந்த கொழுந்துவை அடிசில்”

(புறம் -127,அடி -07)

என்ற பாடலடி கூறுகிறது. 'சூய்' எனும் ஓசை கொண்டது தாளிப்பு உணவாதலின், அவ்வோசை இல்லாத உணவு சூய்மலி அடிசில் என்று வழங்கப்படுகிறது.

மலர் உணவு

பழங்கால மக்கள் பலவகை உணவினைச் சமைத்து உண்ணுவதில் விருப்பம் கொண்டவர்களாக இருந்துள்ளனர். இறைச்சி, தாவர உணவுகளோடு சேர்த்து நறுமணம் மிக்க மலர்களையும் உணவாகப் பயன்படுத்தியுள்ளனர். சான்றாக, ஆம்பல் மலரை அவியல் செய்து உண்டதை,

**“செழுஞ்செய்ந் நெல்லின் விளைகதிர் கொண்டு
தடந்தாள் ஆம்பல் மலரொடு கூட்டி”**

(அகம்.பா-18;அடி-17-18)

என்ற அடிகள் காட்டுகின்றன.ஆம்பல் மலரின் நீண்ட தண்டுகளுடன் மலரிதழ்களைச் சேர்த்து அவியலாகச் செய்து அரிசி சோற்றுடன் சேர்த்து உண்டுள்ளனர். இவ்வுணவு குறிஞ்சி நிலமக்களால் உண்ணப்பட்ட உணவாகும்.

ஆம்பல் மலர் காய்ந்த பின் அதிலிருந்து கிடைக்கப்பெற்ற ஒருவகை அரிசியைக் கைம்பெண்டிர் உணவாக உண்டனர் எனும் செய்தியைப் புறநானூறு தருகிறது. இதை,

**“தொன்றுதாம் உடுத்த அம்பகைத் தெரியல்
சிறுவெள் ஆம்பல் அல்லி உண்ணும்
கழிகல மகளிர் போல,
வழிநினைந்து இருத்தல் அதனினும் அரிதே”**

(புறம்.பா-280;அடி-12-15)

என்ற பாடலடிகள் எடுத்துரைக்கின்றன. கணவனை இழந்த மகளிரைக் கழிகல மகளிர் எனச் சங்க நூல்கள் குறிக்கின்றன. அக்கைம்பெண்டிர் உலகியல் இன்பங்களை மனதாலும் உடலாலும் வெறுத்து வாழ்தல் வேண்டும் என்ற நடைமுறை குறிப்பிட்ட காலச்சூழலில் பின்பற்றப்பட்டு வந்துள்ளது. அம்மகளிர் உண்ணும்

உணவிலும் பிறரைக் காட்டிலும் வேறுபட்டிருந்தனர். அப்பெண்டிர் நெல்லரிசியை விடுத்து ஆம்பல் மலரிலிருந்து கிடைக்கப்பெற்ற அரிசியை மட்டும் உணவாகக் கொண்டனர் என்பதை இப்பாடல் எடுத்துக்காட்டுகிறது.

வேளை என்பது ஒருவகையான மலராகும். அம்மலர் வெண்ணிறம் உடையது. அம்மலரைத் தயிருடன் சேர்த்துப் புளியங்கூழ் செய்து வரகரிசி சோற்றுடன் சேர்த்து மலைவாழ் மக்கள் உண்டுள்ளனர் என்பதை,

**“கவைக்கதிர் வரகின் அவைப்புறு வாக்கல்
தாதெரு மறுகின் போதொடு பொதுளிய
வேளை வெண்பூ வெண்தயிர்க் கொளீஇ
ஆய்மகள் அட்ட அம்புளி மிதவை
அவரை கொய்யுநர் ஆரமாந்தும்”**

(புறம்.பா-215;அடி-1-5)

என்ற பாடலடிகள் எடுத்துமொழிகின்றன. மலர்களை உணவில் பயன்படுத்திய தன்மை சங்கமாந்தர்களின் புதுமைகாண் நுட்பங்களுக்கும், உடல் ஆரோக்கிய நிலைப்பாட்டிற்கும் சான்றாக விளங்குகின்றன. தற்கால உணவியல் கட்டுப்பாட்டு முறைகளில் மலர்கள் சிறப்பிடம் பெறுவதைக் காணலாம். இம்முறைகளைப் பன்னெடுங்காலங்களுக்கு முன்பே தமிழ்ச்சமுதாயத்தில் மக்கள் பயன்படுத்தியிருப்பது அவர்களின் அறிவுப்புலப்பாட்டிற்குச் சிறந்த எடுத்துக்காட்டாக அமைகிறது.

நிறைவுரை

உயிர்களின் இயக்கத்திற்கு உணவே ஆதாரமாகும். உயிர்கள் தாம் வாழும் நிலங்களில் கிடைக்கும் உணவினை உண்டு வாழும் தன்மை கொண்டதாக விளங்கின. பிறவுயிர்களைக் காட்டிலும் இயற்கையின் அமைவுகளைத் தனதாக்கி வாழும் குணம் மனிதவுயிர்களுக்கு அதிகமாக இருந்தன. அதன்பயனாய், இயற்கையின் பரிமாணத்தை உணர்ந்து அதற்கேற்ற வாழ்வியலை அமைத்துக் கொண்டு, தமக்குத் தேவையான உணவுகளைத் தாமே உருவாக்கியும், வேட்டையாடியும் உண்ணும் வழக்கம் மக்களிடையே

தோன்றியது. மனிதன் இயற்கை உணவு, வேட்டை உணவு, விளைவித்த உணவு என்ற மூன்று நிலைகளில் உணவுத்தேவையை நிறைவு செய்தான். மக்களினத்தின் பலவகை வாழ்வியல் நடைமுறையிலும் உணவே சிறப்பிடம் பெற்று திகழ்ந்தது. அனைத்துண்ணியாக வாழ்ந்த மனிதயினம் உணவினைத் தான் மட்டும் உண்ணாது பங்கிட்டு உண்ணும் ஈத்துவக்கும் இன்பத்திலும் சிறந்திருந்தது. உணவினைப் பல நிலைகளில் பக்குவப்படுத்தி, மிகுந்த சுவையுடையதாக மாற்றி, உடலுக்கு நன்மை பயக்கும் வகையில் உண்ணும் வழக்கம் தமிழரின் உணவியல் சார்ந்த நடைமுறையாக இருந்தது. இரவலரைப் பேணும் நெறியிலும் செங்கோன்மை வழுவாத அறத்திலும் உணவே சிறப்பிடம் பெற்றது. சங்கமாந்தர் தம் வாழ்வியலில் பின்பற்றிய உணவியல் நடைமுறைகள் பலவும் இன்றும் மக்களின் வழக்கில் இருப்பது தமிழரின் உயரிய பண்பாட்டின் மாட்சிமைக்குச் சான்றாகத் திகழ்கிறது.