



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/kiits15sp012026.88>  
<https://ngmtamil.in/>



## சங்கத் தமிழரின் உணவுக் கோட்பாடு

(The food philosophy of the Sangam Tamils)

முனைவர் சு.இளமாறன்.,

உதவிப்பேராசிரியர், தமிழ்த்துறை மற்றும் ஆய்வு மையம்,

இலக்குமிபுரம் கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி, நெய்யூர், கன்னியாகுமரி-629 802.

<https://orcid.org/0000-0002-7559-5980>

Dr.S.Elamaran.,

Assistant Professor, Department of Tamil & Research Centre,  
Lekshmiapuram College of Arts & Science, Neyyoor, Kanniyakumari-629 802.

<https://orcid.org/0000-0002-7559-5980>

### Abstract

*Food is the foremost among the basic necessities of human life. The food habits of a society serve as an important source for understanding its culture, civilization, lifestyle, economic conditions, occupations, and environment. The food practices of the Sangam Age are among the finest identifiers of Tamil civilization. Based on the natural resources of the five ecological landscapes (Ainthinai), people organized their dietary practices accordingly. Millets, rice, dairy products, fish, meat, honey, fruits, and vegetables formed the foundation of their diet. This food system, which was closely connected with nature, preserved both physical health and social harmony. Therefore, the food habits of the Sangam period are not only historical evidence that illustrates the greatness of Tamil culture but also serve as a guide to a healthy lifestyle in the present day. The natural and wholesome diet of the Sangam Tamils was the primary reason for their good health and longevity. They followed the principle of “Food itself is medicine, and medicine itself is food.” Through this, it can be understood that food was not merely a means to satisfy hunger; rather, it was a cultural symbol that reflected social relationships and humanitarian values. The natural environment played a significant role in shaping the food culture of the Tamils.*

**Keywords:** Food Philosophy, Millets, Health, Cooking Techniques, Food is Medicine,

### ஆய்வுச்சுருக்கம்

உணவு என்பது மனித வாழ்வின் அடிப்படைத் தேவைகளுள் முதன்மையானதாகும். ஒரு சமூகத்தின் பண்பாடு, நாகரிகம், வாழ்க்கைமுறை, பொருளாதார நிலை, தொழில் மற்றும் சுற்றுச்சூழல் ஆகியவற்றை அறிந்து கொள்வதற்கு அச்சமூகத்தின் உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள் முக்கிய ஆதாரமாக அமைகின்றன. சங்க கால உணவு முறைகள் தமிழர் நாகரிகத்தின் சிறந்த அடையாளங்களில் ஒன்றாகும். ஐந்திணை நிலங்களின் இயற்கை வளங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு மக்கள் தங்களது உணவுகளை அமைத்துக் கொண்டனர். சிறுதானியங்கள், அரிசி, பால்

பொருட்கள், மீன், இறைச்சி, தேன், பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் ஆகியவை அவர்களின் உணவின் அடிப்படையாக இருந்தன. இயற்கையோடு இணைந்த இந்த உணவு முறை உடல் ஆரோக்கியத்தையும் சமூக ஒற்றுமையையும் பேணியது. எனவே சங்க கால உணவு முறைகள் தமிழர் பண்பாட்டின் சிறப்பை எடுத்துக்காட்டும் வரலாற்றுச் சான்றாக மட்டுமல்லாமல், இன்றைய ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறைக்கு வழிகாட்டியாகவும் திகழ்கின்றன. சங்கத் தமிழர்கள் ஆரோக்கியமாக, நீண்ட ஆயுளோடு வாழ்ந்ததற்கு அவர்களின் இயற்கை சார்ந்த உணவே காரணமாகும். அவர்கள் "உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு" என்ற கோட்பாட்டைப் பின்பற்றினர். இதன் மூலம் உணவு என்பது வெறும் பசியைப் போக்கும் கருவி அல்ல; அது சமூக உறவுகளையும் மனிதநேயப் பண்புகளையும் வெளிப்படுத்தும் ஒரு கலாச்சாரச் சின்னம் என்பதை அறிய முடிகிறது. இயற்கைச் சூழல் தமிழரின் உணவுக் கலாச்சாரத்தை வடிவமைக்கிறது.

**திறவுச்சொற்கள்:** உணவுக் கோட்பாடு, சிறுதானியங்கள், ஆரோக்கியம், சமையல் நுட்பங்கள், உணவே மருந்து, சமநிலை,

### முன்னுரை

மனித வாழ்வின் அடிப்படைத் தேவைகளில் உணவு முதன்மையானதாகும். ஒரு சமூகத்தின் வாழ்க்கை முறை, பொருளாதார நிலை, தொழில், பண்பாடு, நாகரிகம் ஆகியவற்றை அறிய அதன் உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள் பெரிதும் உதவுகின்றன. தமிழர்களின் தொன்மையான வாழ்க்கை முறையை வெளிப்படுத்தும் சங்க இலக்கியங்கள், அக்கால மக்களின் உணவு முறைகள் குறித்து விரிவான தகவல்களை வழங்குகின்றன. சங்க காலத்தில் வாழ்ந்த மக்கள் தாங்கள் வாழ்ந்த நிலப்பகுதிகளின் இயற்கை வளங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு உணவுகளைத் தயாரித்து உண்டனர். குறிஞ்சி, முல்லை, மருதம், நெய்தல், பாலை என ஐந்திணைகளின் சூழலுக்கு ஏற்ப உணவுப் பழக்கங்களும் மாறுபட்டிருந்தன. தமிழர்களின் உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள் பண்பாட்டு மரபுகளை ஒருங்கிணைக்கின்றன. தமிழர் நாகரிகத்தின் தனித்துவத்தை வெளிப்படுத்துகிறது. உணவின் வழியாக தமிழர் வாழ்க்கையைப் புரிந்துகொள்ள முடிகிறது.

### சங்க கால சமூகமும் உணவும்

சங்க காலம் கிமு 300 முதல் கிபி 300 வரையிலான காலப்பகுதியைக் குறிக்கிறது. அக்கால மக்கள் இயற்கையோடு ஒன்றிணைந்து வாழ்ந்தனர். அவர்கள் மேற்கொண்ட தொழில்கள், வாழ்விடச் சூழல்கள் மற்றும் பொருளாதார நிலைகள் உணவு முறையை நிர்ணயித்தன. சங்க இலக்கியங்களில் உணவு வெறும் பசியைப் போக்கும் பொருளாக மட்டுமன்றி, விருந்தோம்பல், பண்பாடு, சமூக உறவு ஆகியவற்றின் அடையாளமாகவும் கருதப்பட்டது. சங்க காலத்தில் சமூக நிலைக்கு ஏற்ப உணவு வகைகளிலும் வேறுபாடுகள் காணப்பட்டன. அரசர்கள் மற்றும் செல்வந்தர்கள் பலவகையான உணவுகளை உண்டனர். அவர்களின் விருந்துகளில் அரிசிச் சோறு, இறைச்சி, மீன், பழங்கள் மற்றும் நெய் நிறைந்த உணவுகள் இடம்பெற்றன. மறுபுறம் சாதாரண மக்கள் தங்களது தொழில் மற்றும் பொருளாதார நிலைக்கு ஏற்ப எளிய உணவுகளை உட்கொண்டனர். இருப்பினும் உணவு பற்றாக்குறை குறித்த குறிப்புகள் சங்க இலக்கியங்களில் மிகக் குறைவாகவே காணப்படுகின்றன. இது அக்கால சமூகத்தின் பொருளாதார வளத்தை வெளிப்படுத்துகிறது. திருவிழாக்கள் மற்றும்

சிறப்பு நிகழ்ச்சிகளில் சிறப்பு உணவுகள் தயாரிக்கப்பட்டன. அறுவடை விழாக்கள், திருமணங்கள், வீர விழாக்கள் போன்ற நிகழ்ச்சிகளில் விருந்துகள் ஏற்பாடு செய்யப்பட்டன. புதிய நெல்லால் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகள் தெய்வங்களுக்கு படைக்கப்பட்டன.

#### குறிஞ்சி நில மக்களின் உணவு

குறிஞ்சி நிலம் மலை மற்றும் மலைச்சார்ந்த பகுதிகளைக் கொண்டது. இங்கு வாழ்ந்த குறவர்கள் வேட்டையாடுதலையும் தேன் சேகரிப்பதையும் தொழிலாகக் கொண்டிருந்தனர். தினை, வரகு, மூங்கில் அரிசி, தேன், கிழங்குகள், காட்டு விலங்குகளின் இறைச்சி ஆகிய உணவுகளை, குறிஞ்சி மக்களின் முக்கிய உணவுகளை உண்டனர். அகநானூறு மற்றும் குறுந்தொகை போன்ற நூல்களில் தினைச் சோறு, தேன் கலந்து உண்ணப்பட்டதாகக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. வேட்டையாடிக் கிடைத்த மான், முயல், காட்டுப்பன்றி போன்றவற்றின் இறைச்சியையும் அவர்கள் உணவாகக் கொண்டனர். தேன் சங்க காலத்தில் முக்கியமான இனிப்புப் பொருளாகப் பயன்படுத்தப்பட்டது. “தேன் தினை” என்ற உணவு குறிஞ்சி மக்களின் சிறப்பான உணவாக விளங்கியது.

#### முல்லை நில மக்களின் உணவு

முல்லை நிலம் காடும் காடு சார்ந்த பகுதிகளும் ஆகும். இங்கு ஆயர்கள் வாழ்ந்தனர். கால்நடை வளர்ப்பு இவர்களின் முக்கியத் தொழிலாக இருந்தது. பால், தயிர், மோர், வெண்ணெய், நெய், வரகு, தினை ஆகியவை முல்லை மக்களின் உணவுகளாகும். கால்நடைகளிடமிருந்து கிடைத்த பால் பொருட்கள் இவர்களின் உணவின் அடிப்படையாக இருந்தன. பாலைத் தயிராக்கியும், மோராக்கியும், வெண்ணெய் மற்றும் நெய்யாகவும் பயன்படுத்தினர். பெரும்பாணாற்றுப்படையில் ஆயர்கள் தயிர், மோர் மற்றும் பாலுடன் கூடிய உணவுகளை உட்கொண்டதாக குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. பால் கலந்த கஞ்சி மற்றும் தானிய உணவுகளும் பரவலாகப் பயன்படுத்தப்பட்டன.

#### மருத நில மக்களின் உணவு

மருத நிலம் வளமான விவசாய நிலங்களைக் கொண்டது. நெல் விளைச்சல் அதிகமாக இருந்ததால் அரிசி முக்கிய உணவாக விளங்கியது. வெள்ளை அரிசிச் சோறு, காய்கறிகள், பருப்பு வகைகள், மீன், கோழி, நண்டு ஆகியவை மருத மக்களின் உணவுகளாகும் புறநானூற்றில் மருத நில மக்களின் வளமான வாழ்க்கை வர்ணிக்கப்படுகிறது. அவர்கள் நெல் அரிசியால் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகளை அதிகமாக உண்டனர். நெற்சோற்றுடன் மீன், காய்கறி மற்றும் இறைச்சி வகைகளையும் சேர்த்துக் கொண்டனர். விருந்தினர்களுக்கு நறுமணமிக்க அரிசிச் சோறு வழங்கப்பட்டதாக சங்கப் பாடல்கள் குறிப்பிடுகின்றன. விவசாய உற்பத்தி அதிகமாக இருந்ததால் உணவுப் பற்றாக்குறை இங்கு குறைவாக இருந்தது.

#### நெய்தல் நில மக்களின் உணவு

நெய்தல் நிலம் கடற்கரைப் பகுதிகளைக் கொண்டது. மீன்பிடித்தல் முக்கியத் தொழிலாக இருந்தது. மீன், இறால், நண்டு, கடல் உணவுகள், அரிசி, உப்பு ஆகியவை நெய்தல் மக்களின் உணவுகளாகும். கடலில் கிடைக்கும் பலவகையான மீன்கள் உணவாகப் பயன்படுத்தப்பட்டன. மீன்களை உலர்த்தி கருவாடாகச் சேமித்து வைத்தனர். இது நீண்டகால பயன்பாட்டிற்கு ஏற்றதாக இருந்தது. பட்டினப்பாலையில் கடற்கரை மக்களின் வாழ்க்கை மற்றும் மீன் உணவுப் பழக்கங்கள்

விரிவாகக் கூறப்பட்டுள்ளன. கடலோரப் பகுதிகளில் உப்பு உற்பத்தியும் நடைபெற்றதால், உணவுகளைப் பாதுகாக்க உப்பு பெரிதும் பயன்பட்டது.

### **பாலை நில மக்களின் உணவு**

பாலை நிலம் வறண்ட பகுதிகளைக் கொண்டது. இங்கு வாழ்ந்த மக்கள் இடம்பெயர்ந்து வாழும் இயல்புடையவர்களாக இருந்தனர். உலர் இறைச்சி, கிழங்குகள், காட்டுப் பழங்கள், வரகு, தினை ஆகியவை பாலை மக்களின் உணவுகளாகும். வறட்சி காரணமாக உணவு வளங்கள் குறைவாக இருந்தன. எனவே எளிதில் கிடைக்கும் கிழங்குகள் மற்றும் உலர் உணவுகளைப் பயன்படுத்தினர். பயணத்தின் போது நீண்ட காலம் கெடாமல் இருக்கும் உணவுகள் அதிகமாக உண்ணப்பட்டன.

### **இறைச்சி உணவுகள்**

சங்க இலக்கியங்களில் இறைச்சி உணவுகள் பற்றிய குறிப்புகள் காணப்படுகின்றன. குறிஞ்சி நில வேட்டுவர்கள் வேட்டையாடி பெற்ற மான், முயல், காட்டுப்பன்றி போன்ற விலங்குகளின் இறைச்சியை உண்டனர். சில சமயங்களில் ஆடு மற்றும் கோழி இறைச்சியும் பயன்படுத்தப்பட்டது. புறநானூறு மற்றும் பதிற்றுப்பத்து போன்ற நூல்களில் வீரர்களுக்கு இறைச்சி உணவுகள் வழங்கப்பட்டதாகக் கூறப்பட்டுள்ளது. இறைச்சியை நெருப்பில் சுட்டும், வேகவைத்தும் உண்டனர்.. அரசர்களின் விருந்துகளிலும் இறைச்சி இடம்பெற்றதாக சங்கப் பாடல்கள் குறிப்பிடுகின்றன. புறநானூற்றில் வீரர்களுக்கு வழங்கப்பட்ட விருந்துகளில் இறைச்சி உணவுகள் முக்கிய இடம் பெற்றதாகக் கூறப்படுகிறது. போரில் வெற்றி பெற்ற வீரர்களுக்கு விருந்து அளிப்பது ஒரு மரபாக இருந்தது. இறைச்சி உணவு உடலுக்கு வலிமையையும் ஆற்றலையும் வழங்கும் உணவாகக் கருதப்பட்டது.

### **மீன் மற்றும் கடல் உணவுகள்**

கடற்கரை மக்களின் வாழ்க்கையில் மீன் முக்கிய இடம் பெற்றது. புதிய மீன்களும் உலர்த்தப்பட்ட மீன்களும் உணவாகப் பயன்படுத்தப்பட்டன. இறால், நண்டு போன்ற கடல் உயிரினங்களும் உணவுப் பட்டியலில் இடம்பெற்றன. மீன்களில் உள்ள புரதச்சத்து உடல்நலத்திற்கு உதவியதால் நெய்தல் மக்களின் உணவு சமநிலையுடையதாக இருந்தது. நெய்தல் நில மக்களின் வாழ்வில் மீன்பிடித்தல் முக்கியத் தொழிலாக இருந்ததால் மீன் உணவுகள் அதிகமாக பயன்படுத்தப்பட்டன. கடலில் கிடைத்த மீன்கள் புதியதாகவே சமைக்கப்பட்டதோடு, சில மீன்கள் உலர்த்தப்படும் பயன்படுத்தப்பட்டன. கருவாடு தயாரிக்கும் முறை அக்காலத்திலேயே இருந்தது. மீன்களை உப்பிட்டு வெயிலில் உலர்த்தி நீண்ட நாட்கள் பாதுகாத்தனர். மீன்களில் உள்ள புரதச்சத்து, ஒமேகா கொழுப்பு அமிலங்கள் போன்றவை உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு உதவுகின்றன. இதனால் நெய்தல் மக்களின் உணவு முறையும் சமச்சீரானதாக இருந்தது.

### **பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள்**

சங்க கால மக்கள் பலவகையான பழங்களை உண்டனர். பலாப்பழம், வாழைப்பழம், நெல்லிக்கனி, மாம்பழம், பனைப்பழம் முக்கியமானவையாகும். மேலும் கீரைகள், காய்கறிகள் மற்றும் கிழங்கு வகைகளும் உணவில் இடம்பெற்றன. இயற்கையாகக் கிடைத்த தாவர உணவுகள் உடலுக்கு தேவையான வைட்டமின்களையும் தாதுக்களையும் வழங்கின. சங்க காலத்தில் மோர், பால், பனங்கள் பானங்கள் பயன்பாட்டில் இருந்தன. ஆயர் சமூகத்தில் மோர்

மற்றும் பால் முக்கியமான பானங்களாக இருந்தன. சில சமூகங்களில் கள் அருந்தும் பழக்கமும் காணப்பட்டது. இருப்பினும் அன்றாட வாழ்க்கையில் பால் சார்ந்த பானங்களே அதிகமாகப் பயன்படுத்தப்பட்டன. முல்லை நில ஆயர்களின் வாழ்க்கையில் பால் முக்கிய இடம் பெற்றது. பசு, எருமை, ஆடு போன்ற கால்நடைகளிடமிருந்து பெறப்பட்ட பால் பல்வேறு வடிவங்களில் பயன்படுத்தப்பட்டது. பால், தயிர், மோர், வெண்ணெய், நெய் ஆகியவை அன்றாட உணவில் இடம்பெற்றன. தயிர் செரிமானத்திற்கு உதவுவதாகக் கருதப்பட்டது. மோர் உடலுக்கு குளிர்ச்சியையும் புத்துணர்ச்சியையும் அளித்தது. நெய் உயர்ந்த உணவுப் பொருளாக மதிக்கப்பட்டது. சங்க இலக்கியங்களில் ஆயர் பெண்கள் தயிர் கடைந்து வெண்ணெய் தயாரித்த காட்சிகள் இடம்பெற்றுள்ளன. இது பால் பொருட்களின் முக்கியத்துவத்தை வெளிப்படுத்துகிறது.

#### சமையல் முறைகள்

சங்க கால மக்கள் உணவுகளை பல்வேறு முறைகளில் தயாரித்தனர். தானியங்களை அரைத்து மாவாக்கி கஞ்சி தயாரித்தனர். அரிசியை வேகவைத்து சோறாக உண்டனர். இறைச்சிகளை நெருப்பில் சுட்டும், வேகவைத்தும் உண்டனர். மீன்களை உலர்த்தி கருவாடாக மாற்றி நீண்ட காலம் பயன்படுத்தினர். மண் பானைகள் சமையலுக்குப் பெரிதும் பயன்படுத்தப்பட்டன. உணவின் இயற்கைச் சுவை குன்றாமல் இருக்க மண் சட்டிகளில் சமைத்தனர். இதனால் உணவில் உள்ள ஊட்டச்சத்துக்கள் பாதுகாக்கப்பட்டன. சங்க நூல்களில் “அடுப்பு”, “சட்டி”, “பானை” போன்ற சொற்கள் காணப்படுவது அக்கால சமையல் முறைகளை அறிய உதவுகின்றன. சங்க காலக் குடும்பங்களில் பெண்கள் உணவு தயாரிப்பில் முக்கியப் பங்கு வகித்தனர். தானியங்களை அரைத்தல், சமையல் செய்தல், பால் பொருட்கள் தயாரித்தல் போன்ற பணிகளை மேற்கொண்டனர். சங்கத் தமிழர் உணவைச் சமைப்பதில் மிகச் சிறந்த நுட்பங்களைக் கையாண்டனர்.

1. **மண்பாண்டச் சமையல்:** சமையல் அனைத்தும் “அடுப்பு” (அகம்.159) மற்றும் “மண்பானை”, (புறநானூறு 154) “அகன்ற சட்டி” ஆகியவற்றிலேயே செய்யப்பட்டன. இது உணவின் ஊட்டச்சத்தைக் கெடாமல் பாதுகாத்தது.
2. **புழுக்கல் மற்றும் அவித்தல்:** அரிசியையும் தானியங்களையும் நீரிலிட்டு வேகவைத்து ‘சோறு’ மற்றும் ‘கஞ்சி’ ஆக்கினர்.
3. **சுடுதல் :** வேட்டையாடிய இறைச்சிகளைத் தீயில் காட்டிச் சுட்டு உண்ணும் வழக்கம் (சுடிறைச்சி) பரவலாக இருந்தது. (அகம்.237)
4. **தாளிதம் :** உணவின் சுவையைக் கூட்டவும், சீரணத்தை எளிதாக்கவும் நெய் அல்லது எள் எண்ணெய் (நல்லெண்ணெய்) கொண்டு, கடுகு, சீரகம், மிளகு போன்றவற்றைத் தாளிக்கும் முறையை அறிந்திருந்தனர். (குறுந்தொகை .167)

#### சங்க கால உணவு முறைகளின் சிறப்புகள்

சங்க காலத் தமிழர்களின் உணவு முறைகள் அவர்களின் வாழ்க்கைச் சூழல், தொழில், சமூக அமைப்பு மற்றும் பண்பாட்டு மரபுகளோடு நெருங்கிய தொடர்புடையதாக இருந்தன. இன்றைய காலத்தில் காணப்படும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள், செயற்கை சுவையூட்டிகள் மற்றும் இரசாயனக் கலவைகள் அக்காலத்தில் இல்லை. எனவே மக்கள் இயற்கையோடு இணைந்த உணவு

முறையைக் கடைப்பிடித்தனர். அவர்களின் உணவுகளில் ஊட்டச்சத்து, சுவை மற்றும் ஆரோக்கியம் ஆகிய மூன்றும் சமநிலையுடன் காணப்பட்டன. சங்க இலக்கியங்களில் உணவு என்பது வெறும் உடல் தேவையை நிறைவு செய்யும் பொருளாக மட்டும் சித்தரிக்கப்படவில்லை. அது சமூக உறவுகள், விருந்தோம்பல், வீரப்பண்பாடு, வேளாண்மை மற்றும் பொருளாதார வளமை ஆகியவற்றின் அடையாளமாகவும் விளங்கியது. குறிஞ்சி நிலப் பெண்கள் தினையரிசியைத் தேனில் பிசைந்து உய்வாரித்து உண்டனர். (ஐங் 285,பதி 30:24, மலை:445)) ஆயர் மகளிர் மோர் கடைந்து, வெண்ணெய் எடுத்து, அதனை விற்றுத் தானியம் வாங்கி வரும் வாழ்வியலையும், வரகரிசிச் சோற்றைப் பருப்புக் குழம்போடும் மோரோடும் உண்டனர். (பெரும்பாண்.179-195 ) மருத நிலத்துச் செல்வந்தர்கள் நெய்யில் சமைத்த கோழி இறைச்சியையும், செந்நெல் சோற்றையும் நாள்தோறும் உண்டதாகப் பாடல்கள் கூறுகின்றன.மீனைச் சுட்டும், குழம்பு வைத்தும் உண்டனர். (பெரும் 256-257) உபரியாகக் கிடைக்கும் மீன்களை உப்பிட்டு வெயிலில் உலர்த்தி 'கருவாடு' (நற்றிணை-14,குறுந்தொகை-320)ஆக்கிப் பயன்படுத்தும் பதப்படுத்தும் கலையை இவர்கள் அறிந்திருந்தனர்.வறட்சியான சூழலிலும் நீண்ட நாட்கள் கெடாமல் இருக்கும் உலர் உணவுகளையே இவர்கள் பெரிதும் நம்பியிருந்தனர்.

சங்க காலத்தில் வேளாண்மை முக்கியமான தொழிலாக இருந்தது. குறிப்பாக மருத நிலங்களில் நெல் பயிரிடுதல் மிகச் சிறப்பாக நடைபெற்றது. ஆறுகள், குளங்கள் மற்றும் ஏரிகள் மூலம் பாசன வசதிகள் ஏற்படுத்தப்பட்டிருந்தன. இதனால் நெல் உற்பத்தி அதிகரித்து, அரிசி முக்கிய உணவுப் பொருளாக விளங்கியது. நெல் மட்டுமல்லாமல் பல்வேறு சிறுதானியங்களும் பயிரிடப்பட்டன. தினை, வரகு, சாமை, குதிரைவாலி போன்ற தானியங்கள் குறைந்த நீரிலேயே வளரும் தன்மை கொண்டதால் பரவலாகப் பயன்படுத்தப்பட்டன. இத்தானியங்கள் அதிக நார்ச்சத்து மற்றும் புரதச்சத்தைக் கொண்டிருந்ததால் மக்களின் உடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தின.புறநானூற்றுப் பாடல்களில் வயல்களில் விளைந்த செந்நெல் மற்றும் வெண்ணெல் (புறம்.344,390,399) பற்றிய குறிப்புகள் காணப்படுகின்றன. இது அக்காலத்தில் வேளாண்மை மேம்பட்ட நிலையில் இருந்ததை எடுத்துக்காட்டுகிறது.

#### உணவே மருந்து

"உண்டி கொடுத்தோர் உயிர் கொடுத்தோரே" என்கிறது புறநானூற்றுப் பாடல் (புறம்.18). மனித உடலையும் உயிரையும் நிலைநிறுத்தும் உன்னதப் பொருளாக உணவைச் சங்கத் தமிழர் கருதினர். பசிப் பிணியைப் போக்குவதுடன் நின்றுவிடாமல், மனித நேயம், விருந்தோம்பல், திணைசார் வாழ்வியல் மற்றும் இயற்கை சார்ந்த மருத்துவக் கூறுகளை உள்ளடக்கிய ஒன்றாகவே தமிழரின் உணவுக் கலாச்சாரம் வளர்ந்தது. மேற்கத்திய நாடுகள் நாகரிகமடையாத காலகட்டத்திலேயே, நில அமைப்பைப் பகுத்து, அந்தந்த நிலத்திற்குரிய உணவுப் பொருட்களை உற்பத்தி செய்து, அறுசுவை உணவுகளைச் சமைத்துண்ட பெருமை சங்கத் தமிழர்களுக்கு உண்டு

புவியியல் அமைப்பும், காலநிலையும் மக்களின் உணவுப் பழக்கத்தை எவ்வாறு தீர்மானித்தன என்பதைச் சங்க இலக்கியங்கள் விரிவாகப் பேசுகின்றன. இரசாயன உரங்கள், பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள், செயற்கை சுவையூட்டிகள் போன்றவை இல்லாததால் உணவுகள் ஊட்டச்சத்து

மிகுந்தவையாக இருந்தன. சிறுதானியங்கள், காய்கறிகள், பழங்கள், பால் பொருட்கள், மீன் மற்றும் இறைச்சி ஆகியவற்றை சமநிலையுடன் உட்கொண்டதால் உடல்நலம் சிறப்பாக இருந்தது. இன்றைய காலத்தில் மீண்டும் சிறுதானிய உணவுகள் முக்கியத்துவம் பெறுவது சங்க கால உணவின் அறிவியல் மதிப்பை எடுத்துக்காட்டுகிறது. தமிழர்கள் உணவில் அறுசுவைகளுக்கும் முக்கியத்துவம் அளித்தனர். இனிப்பு, புளிப்பு, உவர்ப்பு, கார்ப்பு, கசப்பு, துவர்ப்பு ஆகிய அறுசுவைகளின் சமநிலை உடல்நலத்திற்கு அவசியமானதாகக் கருதப்பட்டது. இச்சமநிலை இன்றைய ஊட்டச்சத்து அறிவியலின் கருத்துக்களோடும் இது ஒத்துப்போகிறது. சங்க காலத்தில் சர்க்கரை பயன்பாடு மிகக் குறைவாக இருந்தது. அதற்கு மாற்றாக தேன் மற்றும் கருப்பட்டி போன்ற இயற்கை இனிப்புப் பொருட்கள் பயன்படுத்தப்பட்டன. குறிஞ்சி நில மக்களின் முக்கிய தொழில்களில் தேன் சேகரிப்பும் ஒன்றாக இருந்தது. குறுந்தொகை மற்றும் நற்றிணை போன்ற நூல்களில் தேன் பற்றிய பல குறிப்புகள் காணப்படுகின்றன. தேன் கலந்த தினை உணவுகள் சுவையான மற்றும் ஊட்டச்சத்து நிறைந்த உணவுகளாகக் கருதப்பட்டன. தேன் மருத்துவப் பயன்பாடுகளுக்கும் பயன்படுத்தப்பட்டது. உடல் வலிமையை அதிகரிக்கும் இயற்கை மருந்தாக அது கருதப்பட்டது. சங்க உணவில் 'மிளகாய்' கிடையாது. காரத்திற்கு மிளகு மட்டுமே பயன்படுத்தப்பட்டது. (பட்டினப்பாலை.186, புறம்.343, அகம்.149) இதனால்தான் தமிழர்களின் செரிமான மண்டலம் எவ்விதப் பாதிப்பும் இன்றி வலுவாக இருந்தது. மேலும், இஞ்சியும் சீரகமும் உணவில் நச்சு முறிப்பான்களாகச் சேர்க்கப்பட்டன.

சங்க கால உணவு முறைகள் தமிழர்களின் இயற்கை சார்ந்த வாழ்க்கை முறையையும் உயர்ந்த பண்பாட்டையும் வெளிப்படுத்துகின்றன. ஐந்திணை மக்களின் வாழ்வியல் சூழலுக்கு ஏற்ப உணவுப் பழக்கங்கள் மாறுபட்டிருந்தாலும், அவை அனைத்தும் இயற்கை வளங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டவையாக இருந்தன. தினை, வரகு போன்ற சிறுதானியங்கள், பால் பொருட்கள், மீன், இறைச்சி, பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் ஆகியவை சங்க கால மக்களின் உணவில் முக்கிய இடம் பெற்றன. எனவே சங்க கால உணவு முறைகள் வெறும் உணவியல் வரலாறு மட்டுமல்ல; தமிழர் சமூகத்தின் பண்பாட்டு அடையாளமாகவும் ஆரோக்கியமான வாழ்வியலின் முன்னுதாரணமாகவும் விளங்குகின்றன.

#### சிறுதானிய உணவுகளின் முக்கியத்துவம்

சங்க கால உணவின் அடிப்படை தானியங்களாகளாகும். தமிழர்கள் அரிசியை மட்டுமே முதன்மையாகக் கொள்ளாமல், உடலுக்கு வன்மை தரும் பல்வேறு சிறுதானியங்களை அன்றாட உணவில் பயன்படுத்தினர். செந்நெல், வெண்ணெல், மூங்கில் நெல், தினை, வரகு, கேழ்வரகு, சாமை, குதிரைவாலி ஆகிய தானியங்களாகும். இவை வறட்சியைத் தாங்கி வளரக்கூடியவை மற்றும் உடலுக்கு அதிக ஆற்றலைத் தரவல்லவை. சங்க கால மக்கள் இயற்கையான முறையில் பயிரிடப்பட்ட தானியங்களை உண்டதால் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை வாழ்ந்தனர். இன்றைய அறிவியல் ஆய்வுகளும் சிறுதானியங்களின் ஊட்டச்சத்து மதிப்பை உறுதிப்படுத்துகின்றன. இன்றைய காலத்தில் மீண்டும் முக்கியத்துவம் பெறும் சிறுதானியங்கள் சங்க கால மக்களின் பிரதான உணவாக இருந்தன. தினை உணவு குறிஞ்சி நில மக்களின் அடிப்படை உணவாகக் கருதப்பட்டது. தினை மாவைக் கொண்டு கஞ்சி, கூழ் மற்றும் சோறு போன்ற உணவுகள் தயாரிக்கப்பட்டன. வரகு மற்றும் சாமை போன்ற தானியங்களும் முல்லை

மற்றும் பாலை நில மக்களால் பரவலாகப் பயன்படுத்தப்பட்டன. இவை நீண்ட நேரம் பசியைத் தாங்கும் ஆற்றலை வழங்கின. வேட்டையாடுதல், கால்நடை மேய்த்தல் போன்ற கடினமான உடல் உழைப்பிற்கு இத்தகைய உணவுகள் ஏற்றதாக இருந்தன. இன்றைய மருத்துவ ஆய்வுகள் சிறுதானியங்கள் நீரிழிவு நோய், உடல் பருமன் மற்றும் இதய நோய்களைத் தடுக்க உதவுகின்றன எனக் கூறுகின்றன. இதனால் சங்க கால உணவு முறையின் அறிவியல் சிறப்பு வெளிப்படுகிறது. சங்க கால மக்கள் உணவை மருந்தாகவும் கருதினர். உடல்நலத்திற்கு ஏற்ற உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுத்து உண்டனர். நோய்களின் தன்மைக்கு ஏற்ப உணவு மாற்றங்கள் மேற்கொள்ளப்பட்டன. தேன், நெல்லிக்கனி, பால், மோர், கீரைகள் மற்றும் மூலிகைகள் மருத்துவப் பயனுடைய உணவுகளாகக் கருதப்பட்டன. இயற்கை மருத்துவமும் உணவுப் பழக்கங்களும் ஒன்றோடொன்று தொடர்புடையதாக இருந்தன.

இன்றைய காலத்தில் மனிதர்கள் பல்வேறு நோய்களால் பாதிக்கப்படுவதற்கு முக்கியக் காரணங்களில் ஒன்று உணவுப் பழக்க மாற்றமாகும். சங்க கால மக்கள் இயற்கை உணவுகளை உண்டதால் ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்தனர். சிறுதானியங்கள், காய்கறிகள், பழங்கள், பால் பொருட்கள் மற்றும் இயற்கை இனிப்புகள் ஆகியவற்றின் பயன்பாடு இன்று மீண்டும் அதிகரித்து வருகிறது. இது சங்க கால உணவு முறையின் அறிவியல் அடிப்படையை உறுதிப்படுத்துகிறது. இன்றைய நூற்றாண்டில் மனிதகுலம் எதிர்கொள்ளும் சர்க்கரை நோய், இரத்த அழுத்தம், உடல் பருமன் போன்ற வாழ்வியல் நோய்களுக்கு முக்கியக் காரணம், நாம் சங்க கால இயற்கை உணவுகளைத் துறந்து, பதப்படுத்தப்பட்ட "துரித உணவு" கலாச்சாரத்திற்கு மாறியதே ஆகும். அண்மைக் காலமாக, மீண்டும் உலகம் முழுவதும் சிறுதானியங்கள் நோக்கிய விழிப்புணர்வு ஏற்பட்டு வருகிறது. சங்கத் தமிழர் முதன்மையாக உண்ட தினை, சாமை, வரகு ஆகியவை இன்று மிக சிறந்து உணவுகள் என்று அழைக்கப்படுகின்றன. இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே தமிழர்கள் கையாண்ட உணவு முறையே உன்னதமானது என்பதை இன்றைய அறிவியல் உலகம் ஒப்புக்கொண்டுள்ளது.

### நிறைவுரை

சங்கத் தமிழரின் உணவு முறைகள் என்பது வெறும் பசியைப் போக்கும் செயல்பாடு மட்டுமல்ல; அது ஒரு தொன்மையான சமூகத்தின் புவியியல் அறிவு, சமையல் கலைத் திறன், மருத்துவ அறிவியல் மற்றும் மனிதநேயப் பண்பாட்டின் ஒட்டுமொத்த வெளிப்பாடாகும். நிலத்தின் தன்மையறிந்து பயிர் செய்து, இயற்கையோடு ஒன்றிணைந்து, பகுத்துண்டு வாழ்ந்த சங்கத் தமிழரின் வாழ்வியல் முறை உலகிற்கே வழிகாட்டக் கூடியது. அவர்களின் உணவு முறைகளை வெறும் வரலாறாக மட்டும் படித்துக் கடந்துவிடாமல், அதில் உள்ள சிறுதானியப் பயன்பாடு, மிளகுச் சமையல், மண்பாண்டப் பயன்பாடு போன்ற நல்லம்சங்களை நம் நவீன வாழ்விலும் மீட்டெடுத்துப் பின்பற்றுவதே, நம் முன்னோர்களுக்கு நாம் செய்யும் உண்மையான மரியாதையும், ஆரோக்கியமான எதிர்காலத்திற்கான வழியும் ஆகும்.

### துணைநூற் பட்டியல்

- [1]. இராசா.கி, புறநானூறு அகராதி, பாவை பதிப்பகம், இராயப்பேட்டை சென்னை, 2010
- [2]. கைலாசபதி, க., பண்டைத் தமிழர் வாழ்வும் வழிபாடும், நியூ செஞ்சரி புக் ஹவுஸ், சென்னை, 1991.

- [3]. தொல்காப்பியர், தொல்காப்பியம், உலகத் தமிழாராய்ச்சி நிறுவனம்,  
a. சென்னை, 2007.
- [4]. நமசிவாயம், சே., *தமிழர் உணவு*, உலகத் தமிழாராய்ச்சி நிறுவனம்,  
[5]. சென்னை, 2003.
- [6]. சங்க இலக்கியம்- மூலமும் உரையும், நியூ செஞ்சரி புக் ஹவுஸ், சென்னை, 2007.
- [7]. தமிழ்நாட்டு வரலாற்றுக்குழு சங்க காலம் வாழ்வியல் , தமிழ்நாடு பாடநூல் மற்றும்  
கல்வியியல்பணிகள் கழகம், சென்னை, 2022.