

பண்டை தமிழர்களின் பாரம்பரிய உணவுப் பாரம்பரியங்கள்,
உணவுப் பாதுகாப்பு மற்றும் சேமிப்பு முறைகள் - ஒரு ஆய்வு.

S.VEERAKANNAN, Deputy Librarian, Nallamuthu Gounder
Mahalingam College (NGM College) , Pollachi

ஆய்வுச் சுருக்கம்: Abstract

மனிதன் உலகிற்கு வந்த நாளிலிருந்து தற்போது வரை, உணவு என்பது அவசியமும் தவிர்க்க முடியாததும் ஆக இருக்கிறது. உலகின் ஒவ்வொரு பகுதிக்கும் உணவு ஒரே மாதிரியானது அல்ல; அந்தந்த நாட்டின் காலநிலை மற்றும் மண்ணின் முதல் நான் உற்பத்தி ஆகும் உணவுகளின் பயன்பாடு மாறுபடும். சந்தைக்கேற்ப, உலகளாவிய உணவுகள் பரவலாக கிடைத்தாலும், மக்களிடம் உள்ள பாரம்பரிய உணவுப் பழக்கங்களை மாற்ற விரும்புவதில் குறைவாகவே இருக்கிறது. இதற்காக, உணவு முதலில் மனிதர்களால் அறிமுகம் செய்யப்பட்டபிறகு, அதன் அறுவடை, பாதுகாப்பு மற்றும் பல முறையில் சமைப்பதற்கு கட்டுமானமாக உருவானது. பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்பு தான், மனிதர்களால் கெளிவான உணவுகளுக்கு மாறுபட்ட பாதுகாப்பு முறைகளைப் பயன்படுத்தினர். அன்றைய காலத்தில், பாதுகாக்கப்பட்ட உணவுகள் நீண்ட நாட்களுக்கும் கெடாமல் இருந்தன, மேலும் அவைகளை சேமிக்கவும் மற்றும் நீண்ட பயணங்களுக்கு எடுத்துச் செல்லவும் எளிதானதாக உள்ளன. அமீபா முதல் மனிதன் வரை, உலகில் உள்ள அனைத்து உயிர்களுக்கு உணவு என்பது உயிருக்கு எதிரானது. மனிதனின் நெருப்பைக் கண்டறிதல் சந்தர்ப்பத்தில், உணவின் தேவையும், புதிய உணவுகளை உருவாக்குவதும், மேலும் உணவுகளை விதவிதமாக சமைத்து அவற்றை மேம்படுத்துவதும் தொடர்ந்துகொண்டு வருகிறது. பண்டைய தமிழின் உணவுப் பழக்கங்களையும், அவற்றைப் பாதுகாக்கும் முறைகளையும் இலக்கியம் மற்றும் தொல்லியல் தரவுகள் அடிப்படையில் ஆராய்வதே இக்கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.

மனித வாழ்க்கையின் ஆரம்பத்தில், மனித சமுதாயம் வேட்டைச் சமுதாயமாக இருந்தது. இதனால் மனிதர்கள் உணவினை வேட்டையாடி மற்றும் காடுகளில் கிடைக்கும் இயற்கை பொருட்களை உண்டு காலத்தை செலவிட்டனர். பச்சை

மாமிசம் உட்கொண்டு வந்த மனிதனுக்கு, காலத்தின் போக்கில், காடுகளில் சுடுதல் மூலம் எரிந்த மாமிசம் மற்றும் கிழங்கு போன்றவற்றின் சுவை அதிகமாகும் என்பதை தெரிந்துகொண்டான். அதனை அடுத்து, நெருப்பைக் கண்ட பிறகு உணவினை சுட்டுவதுடன், வேக வைத்ததும் ஆரம்பித்தான். மண்பாத்திரங்கள் கண்டறிந்த பிறகு, பாத்திரங்களில் கொதிக்க வைத்தல், வேக வைத்தல் போன்ற பரிமாற்றங்களை மேற்கொண்டான். இதனால், உணவானது பசியை மட்டுமே அல்லாமல், உடலிற்கு தேவையான அறிவையும் ஆற்றலையும் வழங்கும் என்பதை புரிந்துகொண்டான். எனவே, உணவுகளை பல்வேறு முறைகளில் சமைக்கவும், உணவுப் பொருட்கள் இல்லை போதிலும் பாதுகாத்து, சேமித்து, பதப்படுத்தும் இருதியாகக் கற்றுக்கொண்டான். உலகம் முழுவதும் உணவுகளை சமைக்கும் முறைகள் உருவாகியுள்ளது, காரணமாகவே ஒரே வகையான உணவைச் சமைத்ததாக கூற முடியாது. உணவுகளை சமைத்தல், பதப்படுத்துதல், சேமித்தல் போன்ற செயல்கள் பெரும்பாலும் கணிசமாக ஒரே மாதிரியானவை என்பதில் எந்த சந்தேகமும் இல்லை. சங்க கால மக்கள் உணவினை எவ்வாறு சமைத்தனர், பதப்படுத்தினர் மற்றும் சேமித்தனர் என்றது, அகழாய்வுகளில் கிடைக்கும் உணவுப் பொருட்களுக்கான விவரங்களை இப்போது காண்போம்.

சங்க கால தமிழர் உணவுகள்:

சங்க காலத்து மக்கள் அவர்களது உணவுத் தேவைகளை அந்தந்த நிலத்தின் தன்மையைப் பொறுத்துப் பேசி ஏற்படுத்தினர். அவர்கள் தங்கள் நிலங்களில் கிடைக்கும் உணவுகளை, பண்டமாற்றுக் ஆகிய பிற உணவுப் பொருட்களை உட்கொண்டனர். மலையும் மலை சார்ந்த குறிஞ்சி நில மக்கள் திணை, ஐவனம், மூங்கில் நெல், கிழங்குகள், பால் மற்றும் ஊனுணவு ஆகியவற்றை உணவாகக் கொண்டனர். காடும் காடு சார்ந்த முல்லை நில மக்கள் ஆனிரைகளின் பால், தயிர், நெய் போன்றவை, வரகு அரிசி, கிழங்கு வகைகள் மற்றும் ஊனுணவு போன்ற மேலும் சில உணவுகளை உண்டு வந்தனர். வயல் சார்ந்த மருதநில மக்கள் பண்பாடு, நாகரிகம் மற்றும் செல்வச்செழிப்பு உடையவர்கள். ஆகவே, அவர்கள் சோற்றுணவு, பாலுணவு, ஊனுணவு மற்றும் கள்ளுணவுகளைப் பயன்படுத்தினர். கடல் சார்ந்த நெய்தல் நில மக்கள் மீனை முக்கியமான உணவாகக் கொண்டனர். மீனுக்கும் உப்புக்கும் கிடைக்கும் பண்டமாற்றுப் பொருட்களைகொண்டு சமைத்து உண்டனர். மணலும் மணல் சார்ந்த பகுதியில் வாழும் பாலை நிலத்து மக்கள் வேட்டையில் கிடைக்கும் விலங்குகளை

முக்கிய உணவாகக் கொண்டுள்ளனர். இதற்குத் திடுக்கிடும் உணவுகளையும் சேர்த்து உண்டு வந்தனர்.

சங்க கால மக்களின் உணவுகளைப் பற்றி தேவநேயப்பாவாணர் கூறும்: "உலகில் முதன்முதலில் உணவை நாகரீகமாய்ச் சமைத்து உண்டவன் தமிழனே! பிற நாடுகளைச் சொந்தமானவர்கள் தங்கள் நாட்டில் கிடைத்த உணவுப் பொருட்களைப் பச்சையாகவும், சுட்டும் வெறுமையாகவும் உண்டு வந்த காலத்தில், தமிழர்கள் உணவைச் சோறும் கறியும் என இரண்டாக வகுத்து, நெல்லரசியைச் சோறாக்கி சமைத்து, கறி அல்லது குழம்பு வகைகளைச் சுவையூட்டுவதோடு, உடம்பை வலுப்படுத்தவும், நோய் வராமல் தடுப்பதற்கான பலவகை மருந்துச் சரக்குகளை உசிலை (மசாலை)யாகச் சேர்த்து உருவாக்கியும் உயர்வாக உண்ணுவதில் பெருமையுண்டு" எனக் கூறவுள்ளார்கள். (ப24. பண்டைத் தமிழ் நாகரீகமும் பண்பாடும்).

பண்டைக் காலத்தில் சங்க கால மக்கள் பலவகையான உணவுகளை பல்வேறு முறைகளில் சமைத்து உண்டனர். அதே நேரம், அவர்கள் உணவை மட்டும் உண்ணாமல், அனைவருக்கும் பகிர்ந்து உணவும் உயரிய பழக்கத்தில் உறுதி செய்திருந்தனர். உணவை மற்றவருக்குக் கொடுப்பது உயிரையே கொடுப்பதுபோன்றது என்பதை ஒவ்வொருவரும் உணர்ந்திருந்தனர். தாம் வாழப்பெறும் உணவையும் நீரையும் மதிப்பிடும் நூல் வாசிக்க வேண்டும்.

"உண்டி	கொடுத்தோரே	உயிர்	கொடுத்தோரே
உண்டி	முதற்றே	உணவின்	பிண்டம்
உணவெனப்	படுவது	நிலத்தொடு	நீரே
நீரும்	நிலமும்	புணரியோர்	ஈண்டு
உடம்பும் உயிரும்	படைத்திசி	னோரே" 2	(புறம் 18:18-24) என்று

குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

உணவு வகைகள் மற்றும் பராமரிப்பு முறைகள்:

சங்ககாலத்துக்கேற்ப மக்கள் தங்கள் உணவைத் தாள் கொடுத்து, அவித்து, வேக வைத்து, வறுத்து, சுட வைத்து, உண்ணத் தயாரிக்கின்றனர். இதேபோல, அவர்கள் திருமண நாளில் சிறப்பு விருந்து மற்றும் கணவனைப் பிரிந்து உண்பவர்கள், கணவனை இழந்த பெண்கள், குழந்தைகள், தெய்வங்களுக்கு அஞ்சலியாகச் சமர்ப்பிக்கப்படும் உணவு ஆகியவற்றில் பல தனித்துவமான பழக்க வழக்கங்களை கடைப்பிடித்துள்ளனர். இதனால், அவர்கள் உணவுக்கருவியின் மேலாண்மை சாதாரணமாக இல்லாமல், தனிப்பட்டதாக இருந்தது என்பது தெயர்க்கப்படுகிறது. இன்று எங்களால் இன்னும் தொடர்ந்து

பயன்படுத்தப்படுகிற உணவுமுறை எவ்வளவு வரை வெற்றிகரமாக உள்ளதென்பதும் உணரமுடிகிறது. தற்போது அறிவியல் வளர்ந்தாலும், மருத்துவர்கள் கலைகளுக்கும் நமது பாரம்பரிய உணவுகளைச் சில சமயம் பரிந்துரை செய்கிறார்கள். எனவே, நமது முன்னோர்களின் உணவுப் பராமரிப்பு முறைகள் ஆரோக்கியமானவை என்பதற்கான சாட்சி இது. நமது முன்னோர்கள் அறிமுகப்படுத்திய உரமற்ற, தனத்தின்மை இல்லாத உணவுகள் தற்போது இயற்கை உணவாக நாம் என்று நாம் சொல்லி வருகிறோம்..

குறிஞ்சி நில உணவுகள்:

குறிஞ்சி நில மக்களின் பாரம்பரிய உணவுகளில் தினையினை குறிப்பிடலாம். தினை பயிரிட்டு, அதை குற்றி அரிசியாக்குவதற்கான குறிப்புகள் சங்க இலக்கியங்களில் பல இடங்களில் காணப்படுகின்றன. தினைக்கு மூன்று வகைகள் உள்ளன: சிறுதினை, கருந்தினை மற்றும் செந்தினை. நுவணை எனப்படும் தினை மாவினை மிக சிறு அளவில் அரைத்து, இனிப்புகளைச் சேர்க்கவும் செய்முறை உருவாக்கப்பட்டு உணவாகக் கொண்டு போகவதாகவும் தெரியவருகிறது.

மென் தினை நுவணையை உண்டு என்பது (ஐங் 285:2) மற்றும் மென் தினை நுவணை முறையாக பங்கிடப்படுவதும் (பதி 30:24) நம்மை உறுதிப்படுத்துகிறது. மேலும், விசையம் கொழித்த பூழி அன்ன உண்ணுநர்த் தடுத்த நுண் இடி நுவணை (மலை:445) எனும் பாடலும் இதனைச் சுட்டிக்காட்டுகிறது.

மலைநெல்லி உற்பத்தியான ஐவன அரிசியைக் குறிப்பிட்டுப் பயன்படுத்தியமை, இயற்கையில் கிடைக்கும் மூங்கில் அரிசியும் அவர்களின் முக்கிய உணவாக இருந்தது. தினைப் பயிரின் மூலம் கிழங்கு மற்றும் பல்வேறு ஒரே அறுவடையில் இரண்டு அல்லது மூன்று வகைப் பயிர்களை சூழ்ந்துருக்கவும் பன்மைப்படுத்தியமைக்கு முக்கியத் தளம் ஆக அனுபவிக்கப்பட்டுள்ளது.

இது தொடர்பான கட்டுரைகளில் லலாக வெள்ளெலி இறைச்சி, ஆட்டிறைச்சி மற்றும் நெய்விடப்பட்ட வெண்ணிறச் சோற்றினை குறிஞ்சி மக்கள் உணவாகக் கொண்டனர் என்பதையும் குறிக்கிறது.

"மை ஊன் தெரிந்த நெய் வெண்புழுக்கல், எலி வான் சூட்டொடு, மலியப் பேணுதும்" (நற்:83:5,6) என்ற உரையில், மேலும் முள்ளம்பன்றியின் இறைச்சியை குறவர்க்குடியில் உள்ளோர் பகுத்து உண்டனர் (நற்: 85) என்றும் தினைப்புனைகளில் உலாவும் பன்றிகளைக் கொண்டு உணவாக்கினோம் (நற்:

336) எனும் குறிப்புகள் எட்டு அதிகரிக்கப்பட்டு இருக்கின்றன. பன்றிகள் வளர்க்கப்பட்டு உணவாகக் கொண்டு வரும் விவரங்களும் உள்ளன (பெரு.பாண:339-345). மான்கறியின் உட்பட வேறு வகை உணவுகளும் அங்குள்ளவர்கள் உண்டனர்.

மருத நில உணவு:

வினைஞர் வழங்கிய வெண்ணெல் வல்சி

மனைவாழ் அளகின் வாட்டொடு பெறுகுவீர் (பெரும் 256-257)

மருத நிலத்தில் உள்ள விவசாயிகள் நெல்லரசிப் சோற்றுடன், தங்கள் வீட்டில் வளர்க்கும் கோழிப்பெடைகளை சேர்த்து, சமைத்த உணவினை விருந்தினர்களுக்கு வழங்கி உபசரிக்கின்றனர். (இது, இன்றும் கிராமங்களில் காணப்படும் பழக்கம்)

கொள்ளொடு பயிறுபால் விரைஇ, வெள்ளிக்

கோல் வரைந்தனன வாலவிழ் மிதவை

வாங்குகை தடுத்த பின்றை..... (அகம்: 37:12-14)

இந்த பாடலின்மூலம், மருத நில மக்கள் உணவில் பயிறும் பாலும் கலந்த கூழுணவை விரும்பி உண்ணும் என்பதை அறிகிறோம். உழுந்தை பயன்படுத்தி பணியாரம் செய்து, உழுந்து சேர்த்து சமைக்கப்படும் உணவினை கும்மாயம் என அழைக்கின்றனர். (அகம் 86)

உழுந்தினும் துவ்வா, குறுவட்டா.... (ம.கா. 29:27)

உழுந்து தலைப்பெய்த கொழும் களி மிதவை (அகம்: 86:1)

சோற்றில் புளியங்கக் குழம்பிட்டுச் சுவைமிக்க உணவினை மருத நில மக்கள் உண்டனர் என்றும் தெரிகிறது. (அகம்: 196: 5, 6)

உழவோர்கள் விடியற்காலையில் பழஞ்சோற்றை உண்டனர். இது இன்றும் நடைமுறையில் உள்ள வழக்கம். இதனை,

..... வைகிற்

பழஞ்சோறயிலும் (புறம் 399:10-11)

மாங்காய்ச் சாற்றில் புளிப்பையுடைய மாதுளங் காயைச் சேர்த்து, அச்சாற்றினை வெயிலில் காயவைத்து பதப்படுத்தி விரும்பு உண்டனர். இது,

உடல் உழைப்பால் ஏற்பட்ட களைப்பையும், கள்ளுண்ட மயக்கத்தையும் தீர்க்கும் தன்மை கொண்டதாகக் கூறப்படுகிறது. (அகம் 37;6)

..... மாஅத்துக்

கிளிபோல் காய கிளைத்துணர் வடித்துப்

புளிப்பதன் அமைந்த புதுக்குட மலிர்நிறை

வெயில்வெரிந் நிறுத்த பயிலிதழ்ப் பசங்குடைக்

கயமண்டு பகட்டின் பருகி..... (அகம்: 37:7-11)

இவர்கள் பனையிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட கள்ளை உண்டனர்.

நெய்தல் நில உணவு:

உப்பும் மீனும் உள்ள நெல்அரிசியுடன் வந்து, தமக்கு மற்றும் விருந்தினர்களுக்கு ஆசி செய்தனர். நெல்லரிசியால் தயாரிக்கப்பட்ட வெண்சோற்றோடு, அயிலை மீனை வைத்துப் புளிப்பு சுவையுடைய குழம்பை ஊற்றிக் கொண்டு, கொழுமீன் கருவாட்டுடன் உணவாகக் கொள்ளினர். இதற்கு உரிய கவிதை:

உப்புநொடை	நெல்லின்	மூரல்	வெண்சோறு
அயிலை	துழந்த	அம்புளிச்	சொரிந்து
கொழுமீன் தடியொடு குறுமகள் கொடுக்கும் (அகம் 60:4-6)			

இவர்கள் உண்ட கள் பனங்கள்அதும், மீனுக்கு பதிலாக வழங்கப்பட்ட பனங்கள்அல்லது, மகிழ்ச்சியுடன் உணவாகக் கொண்டனர்.

பாலை நில உணவு:

பாலை மறவர்கள் வழிப்பறி செய்யும் உணவு முதன்மையானதாகக் கருதப்படுகிறது. அவர்கள் வேட்டையைச் செய்யும் விதத்தில், எறும்புகளைச் சேர்த்த புல்லரிசியையும் கொண்டு வந்து உண்டனர். இதற்கான கவிதை:

போக்கில்	பிளந்திட்ட	பொங்கல்	வெண்காழ்
நல்கூர்பெண்டிர் அல்குற் கூட்டும் (அகம்: 129:9-10)			

வறண்ட நிலம் வாழ்ந்தபோது, பாலை நில மக்கள் பறவைகள் கொற்ற தனித்து, வெண்மையான ஒட்டைகளைச் சேர்த்துக் கொண்டு உணவுக்கு

உபயோகித்ததைப் பற்றி குறிப்பிடுகிறது. மேலும், அவர்கள் பசுவின் கொழுப்பினையும், மாமிசத்தையும் உண்டு மகிழ்ந்தனர், இதற்கான அடிகள்:

எருதின் கொழுப்புக்கூடிய தசையினை நெருப்பில் இட்டுச் சுட்டு உண்டனர் என்பது குறிப்பது:

இன்சிலை	எழிலேறு	கெண்டி	புரைய
நிணம்பொதி	விழுத்தடி	நெருப்பி	வைத்துஎடுத்து
அணங்கரு	மரபின்	பேளய்	போல்

விளரூன் தின்ற வேகை (அகம்: 265:12-15)

மேலும், யானையும், முள்ளம்பன்றியின் மாமிசத்தையும் உண்டு என்பது குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது:

புலி	தொலைத்து	உண்ட	பெருங்களிற்று	ஒழிவன்
------	----------	------	---------------	--------

கலிகெழு மறவர் காழ்க்கோத்து ஒழிந்ததை (அகம்: 169:3-4)

சங்க கால உணவுகளில் அரிசி:

பழந்தமிழர்களின் முக்கிய உணவான நெல் சோறு, அதாவது அரிசிச்சோறு தான். வள்ளுவர் "கஞ்சியினை நீரடுபற்கை" என்றும் குறிப்பிட்டுள்ளார் - இது நீர் + அடு + புல் + கை என்று உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. சோற்றுக்கான அரிசி முல்லைப் பூப்போல் வெண்மையாகவும், மென்மையாகவும் இருப்பதாக குறிப்பிடப்படுகிறது. ஒரு அரிசியில் இடைவரிகள் அல்லது முரிவுகள் காணப்பட முடியாது, மேலும் சோறு ஒன்றோடொன்று இழையாமல் பதமாகவே இருக்கும் என இலக்கியங்களில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. "அபிதான சிந்தாமணி" என்ற நூல் பல வகை அரிசியைப் பற்றிய பட்டியலை அளிக்கிறது.

ஈர்க்குச்சம்பா, புழுகு சம்பா, கைவரைச்சம்பா, செஞ்சம்பா, மல்லிகைச்சம்பா, குண்டு சம்பா, இலுப்பைப்பூச்சம்பா, மணிச்சம்பா, வளைதடிச்சம்பா, கோரைச்சம்பா, குறுஞ்சம்பா, மிளகுசம்பா, சீரகச்சம்பா, காளான்சம்பா, மைச்சம்பா, கோடைச்சம்பா, காடைச்சம்பா, குன்றுமணிச்சம்பா, அன்னமழகி அரிசி, கார்அரிசி, மணக்கத்தை அரிசி, கருங்குருவை, சவ்வரிசி, மூங்கிலரிசி, கோதுமையரிசி, கம்பரிசி, திணையரிசி, சோள அரிசி, வரகரிசி, கேழ்வரகரிசி உள்ளிட்டவை குறிப்பிடத்தக்கவை. மேலும், கேடிலிச்சம்பா, கலிகஞ்சம்பா, கனகம்சம்பா, கலப்புச்சம்பா, கம்பஞ்சம்பா, காடைக்கழுத்தன் சம்பா, கோடன் சம்பா, பாசடைச்சம்பா, சன்னசம்பா, சின்னசம்பா, சிறுமணிச் சம்பா, சுரைக்காய்ச்சம்பா, சுகுதாச்சம்பா, செம்பாளைச் சம்பா, சொரியஞ்சம்பா, திருவரங்கச்சம்பா, துய்யமல்லிகைச்சம்பா, பாலாஞ்சம்பா, பெருஞ்சம்பா,

பேய்வள்ளைச்சம்பா, பைகோச்சம்பா, மங்கஞ்சம்பா, மணல்வாரிச்சம்பா, மலைகுலிக்கிச்சம்பா, மாவம்பைச்சம்பா, முனைவெள்ளைச்சம்பா, கார்த்திகைக்கார், முட்டைகார், சித்திரைக்கார், கருமோசனம், வெள்ளைமோசனம், வால்மோசனம், பொச்சாரி, அருஞ்சோதி, இரங்கமாட்டான், ஈசுரக்கோவை, பிச்சவாரி, செம்பாளை, கல்லுண்டையரிசி, புட்டரிசி, குளிப்பியரிசி, குச்சலாட்டியரிசி, கௌரிசுங்வரிசி போன்ற பல வகை அரிசிகள் உள்ளன. (அபிதான சிந்தாமணி - ப.231)

இதில் இருந்து பண்டைய காலத்தில் பல்வேறு அரிசி வகைகள் பரவலாக பயன்படுத்தப்பட்டிருப்பதை யூதிப்பது முடிகிறது.

அட்டில் சாலை எனப்படும் உணவு சமைக்கும் அறை:

சங்க கால மக்கள் உணவுகளை அடுப்பில் சமைத்து உண்ணும் பழக்கம் கொண்டிருந்தது என்பது இலக்கியங்களில் விளங்குகிறது. அடுப்பில் ஏற்றிச் சமைப்பது என்றால், "அடுதல்" எனப்படுகிறது. சங்க கால குற்றாலமக்கள் தங்கள் வீட்டில் சமைக்க தனியான அறை வைத்திருந்தனர். இது மற்ற பொது நிலங்களில் காணப்படாத ஒரு தனிச்சிறப்பு என்று கூறலாம். இந்த சமையல் அறையை "அட்டில் சாலை" என அழைத்தனர், மேலும் இதுவே ஓலைகளால் மூடியிருந்தது. இந்த அறை வீட்டின் வடகிழக்கு மற்றும் தென்மேற்கு மூலையில் அமைந்திருந்தது.

அந்துகில் தலையில் துடையினள்நப்புலந்து அட்டிலோளே.....(நற்:120:8-9) புனிற்றுநாய் குரைக்கும் புல்லென் அட்டில் (சிறு.பாண:அடி 132) அறம் நிலைஇய அகன் அட்டில் (பட்டினப்பாலை: அடி 43) அட்டில் ஓலை தொட்டனை நின்மே (நற்:300:12)

இந்த அட்டில் சாலைகளில் பல்வேறு வகை அடுப்புகளை பயன்படுத்தியுள்ளதாகத் தெரிவிக்கப்படுகிறது. அடுப்புகளை மூடுவதற்கு, தீயை உருவாக்க ஞெலிகோலால் கடைந்து தீயை உருவாக்கியுள்ளனர். இதனை "இல் இறைச் செரி இய ஞெலிகோல் போல" என புறப்பாடல் குறிப்பிடுகிறது. மேலும், சங்ககால மக்கள் முடித்தலை அடுப்பு, ஆண்டலை அணங்கடுப்பு, ஆடு தனிமற்ற கோருடர் அடுப்பு, முறியடுப்பு போன்ற பல்வேறு அடுப்புகளை பயன்படுத்தியதை அறியமுடிகிறது.

மண் பாத்திரங்கள்:

பழங்காலத்திலிருந்து, மக்கள் உணவு பொருட்களை சமைக்கும், சேமிக்கும் மற்றும் சாப்பிடுவதற்காக மண் பாத்திரங்களை அதிகமாகப் பயன்படுத்தி

வந்தனர். மண்பானைகளை உருவாக்குவதற்கு முன்பு, தாவரங்களில் செய்யப்பட்ட குடுவைகள் மற்றும் பாறைகளில் நீரை சேமித்து பயன்படுத்தித்தரப்பட்டு இருந்தன. சங்க காலத்தில் உலோகங்கள் பயன்பாட்டில் இருந்தாலும், உணவு சமைக்க, உண்ண கொண்டு மற்றும் சேமிக்க மண் பாத்திரங்கள் மட்டுமே பொதுவில் பயன்படு த்தன. தொல்லியல் ஆராய்ச்சியிலும், இத்தகைய மண்பானைகள் தமிழரின் வரலாற்றிற்கு முக்கியத்துவம் வாய்ந்த சான்றுகள் ஆக இருப்பதையும் அனைவரும் அறிந்திருக்கிறார்கள்.

மண் பாத்திரங்கள் "குழிசி", "கலம்", "தாழி", "சாடி", "மண்டை", "தசம்பு", "கன்னல்", "அகல்", "முழவு", "பத்தர்", "தடவு", "மிடா", "அகழி", "இந்தளம்", "கடை", "முகை", "குடம்", மற்றும் "வள்ளம்" போன்ற பெயர்களால் அழைக்கப்படுகின்றன. பெரும்பாணாற்றுப்படையில், எயின மகளிர் பனையில் புல்லரியினை சமைத்ததாகவும், புறநானூற்றில் மான் இறைச்சியினை மண் பாத்திரத்தில் சமைத்ததாகவும் நாங்கள் அறிகிறோம். கள்ளினை பருக, மண்கலங்களைப் பயன்படுத்தினர். உணவுப் பொருட்களை "குழிசி" என்ற மண்பானையில் வைத்துவைத்து அடுப்பில் சூட்டினர். மண்ணால் ஆன பானைகளை முல்லை நில மக்கள் தயிர் கடையும், சேமிக்கும் பக்கமாகவும் பயன்படுத்தினர்; நெய்தல் நில மக்கள் மீன்களைச் சேகரிக்க பயன்படுத்துவர் என்றும் நாம் குறிப்பிட்டுள்ளோம்.

மருத நில மக்கள் சிறிய உறிகளில் மண்பானைகளை கயிற்றால் கட்டி, உயரமாக தொங்க விடுவார்கள், இதற்கு "உறி" என்று பெயர். இதில் தயிர், ஊறுகாய், வெண்ணெய் போன்றவற்றைச் சேமித்து பாதுகாத்தனர்.

பாடல் மேற்கோள்கள்:

1. "தயிர் கொடு வந்த தசம்பு" (புறம்: 33:3)
2. "பாணர் பசுமீன் சொரிந்த மண்டை" (குறு: 169:4)
3. "வெள்ளிகோள் தோன்றாக் குழிசியோடு" (புறம்: 257:12,13)
4. "உறித் தாழ்ந்த் கரகம்" (கலி: 9:2)
5. "இமழ் இசை மண்டை உறியொடு" (கலி: 106:2)
6. "திண்கால் உறியன் பாளை" (அகம்: 276:6)

மேல்காணைகள் போன்ற பாடல் வரிகள் மூலம், வனைகலம் மற்றும் திகிரியுடன் கூடிய குமிழி விவரிக்கப்பட்டுள்ளது, மேலும் சக்கரம் பயன்படுத்தி மண் பாண்டங்களை உருவாக்கும் தொழில்நுட்பம் அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

தீயினால் சரியான வெப்பத்தில் சுட்டால்தான் அவை நீரில் கரைந்து போகாமலும் என்றால், நெருப்பினால் வெடிக்காமலும் ^{standing} ாது என்பதை அவர்கள் அறிந்திருந்தனர். சூளைகளை அமைத்து, மண் பாத்திரங்களை குறிப்பிட்ட வெப்பத்தில் சூடு படுத்தி பதப்படுத்துவது சங்க இலக்கியங்களில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

நீர் பயன்பாடு:

சங்க கால மக்கள் கிணற்றுக்கள், குளங்கள், ஏரிகள் மற்றும் மலை அருவிகளை ஊற்றுவதன் மூலம் நீரை உணவிற்கும் குடிநீருக்குமானதாக பயன்படுத்தினர். சங்க காலத்தில், கலங்கிய நீரை கிணற்றிலிருந்து தேற்றி, மண்சட்டியில் ஊற்றி, அதில் கடுக்காயை சேர்த்து தெளிப்பதன் மூலம் மாதிரியாக நீரை சுத்தமாக்கி பயன்படுத்தியிருக்கிறார்கள்.

கலங்கிய நீரைத் தேற்றுவதற்கு தெளிய வைக்கும் முறைகள் குறித்து கலித்தொகை இலக்கியத்தில் விவரிக்கப்பட்டுள்ளது:

"இல்லத்துக்காழ் கொண்டு தேற்றக் கலங்கிய நீர்போல் தெளிந்து" (கலித்தொகை 142:64)

இதன்மூலம், ஊருணியிலிருந்து எடுத்த நீரை தூய்மைப்படுத்துவதற்காக பண்டைய தமிழர் தேற்றாங்கொட்டை பயன்படுத்தியதாக தெரிவிக்கின்றது.

குழந்தை உணவு:

அடிசில் என்பது குழைவாரியாக சமைக்கப்படும் நெல்லரிசிச் சோறு ஆகும். இதில் பலவிதமான அடிசில்கள் தயாரிக்கப்படுகின்றன. எடுத்துக்காட்டாக,

"குறுகுறு	நடந்து	சிறுகை	நீட்டி
இட்டும்	தொட்டும்	கவ்வியும்	துழந்தும்
நெய்யுடை	அடிசில்	மெய்ப்பட	விதிர்த்தும்

மயக்குறு மக்களை..... (புறம்:188:3-6)"

குழந்தைகள் உணவுத்திறனை அடிசிலாகக் கொடுக்கிறார்கள். இங்கு 'நெய்யுடை அடிசில்' எனக் குறிப்பிடப்படும் இக்குழந்தைக்கு கொடுக்கப்பட்ட உணவானது நெய் கலந்த குழைந்த சோறு ஆகும். இது அடிசிலின் ஒரு வகையாகும்.

குழந்தைகளுக்கு மரபுக்கேற்ப இன்று வரை பால் உணவாக வழங்கப்படுகிறது. அவர்களுக்கு நெய் கலந்த பாலினைக் கொடுக்கப்பட்ட ஒரு செய்தி,

"நெய்பெய் தீம்பால் பெய்து இனிது வளர்ப்பது" (நற்:172:3) என்ற அடியால் எளிதாகவும் தெரிகிறது.

அடிசிலுடன் பிற பொருட்களை சேர்த்துச் சமைக் கும்போது, அவைகள் பாதிப்பை ஏற்படுத்தி, வெவ்வேறு பெயர்களைப் பெறுகின்றன. உதாரணமாக, பாலுடை அடில் (அகம் 394:11,12), கழும் தடவை அடில் (புறம் 250:1,2), நிணம் சேர்த்த நெய் அடில் (குறி 204-207), ஊன் தடவை அடில் (பதி 45:13,14) போன்ற விதவிதமான அடில்கள் சங்க கால மக்களால் உண்ணப்பட்டன.

திருமண உணவு:

மருத நிலத்தில் நடைபெற்ற திருமணங்களில் சுறுசுறுப்பான மற்றும் சுவையான உணவுகள் வழங்கப்படுவதாகவும், இவ்வகை சிறப்பு உணவுகள் மற்ற நிலங்களில் சுவைக்கமகிழ்ச்சியாக இல்லை என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது. உளுந்தஞ்சோற்றுப் பொங்கலும், நெய் சேர்த்து செய்யப்பட்ட வெண்சோற்று இறைச்சியும் திருமண உணவாக வழங்கப்பட்டது.

"உளுந்து தலைப் பெய்த கொழுங் கனி மிதவை"
"பெருஞ்சோற்று அமலை நிற்ப நிரை கால்" (அகம்: 86:1,2)

"மைப்பு அறப் புழுக்கின் நெய்க்கனி வெண்சோறு"
"வரையா வண்மையொடு புரையோர்ப் பேணி" (அகம்: 136:1,2)

(அமலை - மிகுதியான சோறு; மிதவை - சோறு, கூழ், மற்றும் கும்மாயம் என்பதாக தமிழ்ப் பேரகராதியில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது).

திருமணமான தம்பதியருக்கு இரவில் பாற்சோறு வழங்குவது பண்டு தொட்டுத் தொடரும் ஒரு பழக்கமாக இருக்கிறது. மணமகளுக்கு மணமகனுக்கு வழங்கக்கூடிய உணவுக்கு 'பலுடை அடில்' என பெயர்.

"பலுடை அடில் தொடீய ஒருநாள்"
"மாவண் தோன்றல்! வந்தனை சென்மோ!" (அகம்: 394:11,12)

கணவனைப் பிரிந்த பெண்டிர் உணவு:

அக்காலத்தில் பரத்தையர்கள் ஒழுக்கத்தை கடைப்பிடித்தனர். எனவே சில காலங்களில் பெண்கள் கணவனின் தொற்றிலிருந்து பிரிந்திருக்க வேண்டிய சூழ்நிலைய Out-of-context பதவிக்குக் காரணமாக இருந்தது. அப்போது

பெண்களுக்கு கடைப்பிடிக்க வேண்டிய உணவுக் கட்டுப்பாடு மிகவும் முக்கியமாக இருந்தது.

".....சில்பதங்

கொழித்துத்"

"தாதியம் உண்டு தமிழர் ஆகி" (அகம்: 316:13,14)

தலைவன்பால் ஊடல் கொண்டு, சுவைமிகு உணவுகளை தவிர்த்து, திருமகள் தனிமையில் வாழ விரும்பி, மிகவும் எளிய உணவான நொய்யரிசியை முறத்தால் தானே சமைக்குமழலே தாமே சமைக்கீள் என்றால், இது தெளிவாக தெரிகிறது.

கணவனை இழந்த பெண் உணவு

நோன்பு மேற்கொள்ளும் பெண்கள் மேலே குறிப்பிடப்பட்ட சில உணவுகளை பழகினர், அவற்றுள் வெள்ளரி விதைபோன்ற நெய்யற்ற நீர்ச்சோறு, எள்ளுத் துவையல், புளியுடன் சமைக்கப்பட்ட வேளைக்கீரை உள்ளிட்டவை உள்ளன. இவை பருக்கைக் கற்கள் மீது வைக்கப்பட்டு, கை bomba நோன்பு நோற்பவர்கள் என பூதப்பாண்டியன் தேவி பெருங்கோப்பு என்னும் வரிகளில் கூறுகிறார்.

1. சகியான அடியினர் போன்ற உணவுகள்:

- "அணில் வரிக் கொடுங் காய் வாள் போழ்ந்திட்ட,
- காழ் போல் நல் விளர் நறு நெய் தீண்டாது,
- அடைஇடைக் கிடந்த கை பிழி பண்டம்,
- வெள் எட் சாந்தொடு, புளிப் பெய்து அட்ட,
- வேளை வெந்தை, வல்சி ஆக" (புறம்:246;4-8)

2. கழி கல மகளிர் போல:

- "சிறு வெள் ஆம்பல் அன்ன சுவையை உண்ணும்
- கழி கல மகளிர் போல" (புறம்-280)

3. இனிமையான உணவுகள்:

- "இனியே பெரு வளக் கொழுநன் மாய்ந்தென,
- பொழுது மறுத்து இன்னா வைகல் உண்ணும்
- அதற்கான அழகு உணவுகள் பற்றி" (புறம் 248)

தெய்வத்திற்குப் படைத்தல்:

சங்க நாளில் கடவுளுக்கான பிற்பேலிகள் மிகுந்திருந்தன, அதனால் ஊனுணவு இறை வழிப்பாட்டில் முக்கியமானதாக இருந்தது. பசுநெய்யுடன் வெண்சோற்றைச் சேர்த்து கடவுளுக்குப் படைக்கப்பட்டது என்பதை அறிகிறோம்.

1. வழிபாட்டு உணவுகள்:

- "கருங்கண் கருனைச் செந்நெல் வெண்சோறு
- சூருடைப் பலி" (நற்:367: 3,4)

மருத நில மக்கள் கடவுளை வழிபடும் போதும், கள்களை படைத்து அதை கண்ட பிறகு உண்பது பற்றியும் கணிக்கலாம்.

2. கனியாக்கு:

- "கள்களும் கண்ணியும் கையுறை யாக,
- நிலைக்கோட்டு வெள்ளை நால்செவிக் கிடாஅய்,
- நிலைத்துறைக் கடவுட்கு உளப்பட ஓச்சி" (அகம்156:13,14)

பண்டை தமிழர்களிடம் கடவுளுக்கு உயிர்களைப் பலியிட்டு வணங்கும் பழக்கம் இருந்தது. மலர்கள் தூவியும், இரத்தங்கலந்த அரிசியைப் பலியாக வைத்தும் வணங்கினர்.

3. பழக்கங்கள்:

- "சிறுதினை மலரோடு விரைஇ, மறி அறுத்து,
- வாரணக்கொடியடு வயிற்பட நிறீஇ,
- ஊர் ஊர் கொண்ட சீர்கெழு விழவினும்" (திருமுருகு_218-220)

சிறிய தினை அரிசியை மலரோடு கலந்து வைத்தும், ஆடறுத்தும், கோழிக்கொடியுடன் முருகனை வரிசையாக நிறுத்தியும், ஊர்கள் தோறும் முருகனுக்குச் சிறந்த விழாக்கள் நடத்தினர்.

உணவிற்கான பல பெயர்கள்:

ஒவ்வொரு உணவுக்கும் தனித்தனியான பெயர்கள் இருந்துள்ளன. பிளக்கப்பட்ட மாமிசத்தை "பிளவை" என்று அழைக்கிறார்கள்.

முழுக்க தொலைச்சிய பைந்நிணப் பிளவை (மலை: 176)

வேக வைத்த சோற்றுக்கு "சொன்றி" என்கிற பெயர் வழங்கப்பட்டுள்ளது.

சுவல் விளை நெல்லின் செவ் அவிழ் சொன்றி (பெரும்: 131)

வேக வைத்த இளம் தசையை "திற்றி" என அழைக்கிறார்கள்.

இரவில் குறும்பு அலறி நூரி நிரையைப் பகுத்து

இரும் கல் முடுக்கர்த் திற்றி கெண்டும் (அகம்: 97:4,5)

நாகு ஆ வீழ்த்துத் திற்றி தின்று (அகம்: 249:11-13)

அழித்து ஆனாக் கொழும் திற்றி (மது.காஞ்சி: 211)

துழாவி, துழாவி சமைக்கவும் "துழவை" என்றும்,

அவையா அரிசி அம் களித்துழவை (பெரும்: 275)

"பண்ணியம்" என்பது பலவகையான பலகாரங்களை, கடவுளுக்குப் படைக்கும் பலவகையான உணவு பொருட்களை, மற்றும் பல வகை பொருட்களை குறிக்கின்றது.

குரங்கு அருந்து பண்ணியம் கொடுப்போரும் (பரிசு: 19:38)

பலவுறு பண்ணியம் இழிதரு நிலவுமணல் (நற்றி: 31:8)

"பொம்மல் பெரும் சோறு" என்பது அதிகளவு சோற்றைக் குவித்து வைப்பதைக் குறிக்கிறது.

பகர்வை அரிசி பொம்மல் பெரு சோறு (நற்றி: 60:5)

"மிளர்வை" என்பது புரண்டு கிடப்பது. மீன் குழம்பில் புரண்டு கிடக்கும் மீன்களை "மிளர்வை" என்கிறார் நற்றிணை புலவர்.

கரும் கண் வராஅல் பெரும் கடி மிளர்வையோடு
பகர்வை அரிசி பொம்மல் பெரு சோறு (நற்றி: 60:4,5)

இந்த வகையில் உணவிற்கும், உணவைச் சார்ந்த பொருட்களுக்கும் பலவகையான பெயர்கள் சங்க இலக்கியங்களில் காணப்படுகின்றன.

உணவு சமைக்கும் முறைகள் மற்றும் பதப்படுத்துதல்:

"குய் - தாளித்தல்":

"குய்" என்பது தாளித்தலை குறிக்கிறது. இன்றும் உணவுகளை தாளிக்கும் பழக்கம் பரவலாகவே உள்ளது என்பது அனைவருக்கும் தெரியும். சங்க காலத்தில் மக்கள் தாவர உணவுகளை மற்றும் ஊனுணவுகளை தாளித்து சமைத்துண்டது, கீழ்காட்டப்படும் பாடல்களால் வெளிப்படும்.

குய் குரல் மலிந்த கொழும் துவை அடிசில்
இரவலர்த் தடுத்த வாயில் புலவர் (புறம்: 250:1,2)

நெய் குய்ய ஊன் நவின்ற
பல்சோற்றான், இன்சுவை (புறம்: 382)

குய் கொள் கொழும் துவை நெய்யுடை அடிசில் (புறம்: 160:7)

அமிழ்து அட்டு ஆனா கமழ் குய் அடிசில் (புறம்: 10:7)

சுவைக்கு இனிது ஆகிய குய் உடை அடிசில் (புறம்: 127:7)

கருங்கண் கருணை செந்நெல் வெண்சோறு (நற்: 367:3)

உண்கண் குய்ப்புகை கழுமத் (குறு: 167:3)

விருந்து கண்மாறாது உணீஇய, பாசவர்
ஊனத்து அழித்து வல்நிணக் கொழுங்குறை
குய் இடுதோ, 上 அன்னாது ஆர்ப்ப (பதிற்: 21)

சுடுதல் - சுட்டு உண்ணுதல்:

மற்றவர்கள் மரத்தொழிலின் நடுவில் இளமையான பசுங்கன்றியின் கறியைக் அரிந்து சுட்டுச் சாப்பிடுவதை இந்த அகப்பாடல் மூலம் நாம் புரிந்து காணலாம். (இது இக்காலத்தில் தந்தூரி என்று குறிப்பிடப்படுகிறது.)

பல்பூங்கானத்திற்குச் சென்றால் அங்கு அல்குநிழல் அசைத்து,

தோகைத் தூவிக் கொடுக்கின்றனர் மழவர்.

நாகு ஆ வீழ்த்துதலைத் திறந்து தின்றான் (அகம் 249: 11-13).

பச்சைக் கறியைக் துண்டுகளாக்கி பொரித்து, நெருப்பில் சுட்டி தயாரிக்கப்படும் உணவைக் கருணை என அழைக்கின்றனர்.

பசுங்கண் கருணை சூட்டுடன் பயனுள்ளவர்கள் (புறம்: 395: 37).

பால் வறை கருனை காடியின் மிதப்புதலால் (புறை: 115).

மண்டைய கண்ட மான் வறை கருனை (புறம்: 398: 24).

வேட்டைக்கு செல்வதற்குக் காரணமாக, வேட்டையாடிய விலங்குகளை உடனே உணவுச் செய்கின்றனர், நெருப்பை எரிக்கையும் சுட்டுத் தொடர்ந்து சாப்பிடுகின்றனர்.

குறுமுயல் கொழுஞ்சூடு கிழித்த ஒக்கலொடு (புறம் 43: 11).

குறுமுயலிம் குழை சூட்டோடு (புறம்: 395: 3).

கொழுந்தடிய சூடு என்கோ (புறம்: 396: 15).

ஆட்டுகிடாயின் கறியினை தீயிலிட்டுச் சுட்டு, காயம் பெய்து திருகும் இடம் அகன்ற மிழுவிய உணவை,

மை விடை இரும் போத்துச் செந்தீச் சேற்த்தி,

காயம் கனிந்த கணகன் கொழுங்குறை (புறம்: 364).

பொரித்தல்:

பொரித்தல் என்பது நெய்யில் அல்லது கொழுப்பில் பொரித்து எடுத்து உணவுகளை குறிக்கும். இதனை சங்க இலக்கியங்களில் "வறை" எனச் சுட்டிக்காட்டுகின்றனர்.

நெய் கனிந்து வறை ஆர்ப்ப (மது: 756).

பால் வறை கருனை காடியின் மிதப்பு (புறை: 115).

இப்பாடல்களில் பொரிக்கப்பட்ட மாமிசத் துண்டுகளை "வறை" எனக் குறிப்பிடுவது காணப்படுகிறது.

வாட்டுதல்:

மனைவாழில் அளகினின் வாட்டொடும் பெறுகுவிர் (பெரும் 256).

உணவுக்காக வீட்டில் வளர்க்கப்படும் கோழியின் இறகுகளை நீக்கி, அதை வாட்டி எடுக்கும் போது மீண்டும் மஞ்சள் பூசுவது என்பது இக்காலங்களில் இன்னும் நடைமுறையில் உள்ள மரபாகும்.

வாடூன் - இறைச்சியை உப்புக்கண்டம் இடுதல்:

உணவு சமைப்பதற்குப் பயன்படும் மீதி உணவுகளை கெட்டுப் போகாமல் பாதுகாப்பது மிகவும் அவசியமாகும். சங்கக் கால மக்களால், உணவுக் கழிவு கெட்டுப் போகக் காரணமாக, இறைச்சியினை மஞ்சள் மற்றும் உப்பு கலந்து வெயிலில் உலர்த்தி, பின்னர் காய்ந்த இறைச்சித் துண்டுகளை எடுத்துச் சேமித்து வைத்துக் கொள்ளும் வழி இருந்தது. இதனை வேண்டும்போது சுடுதோ அல்லது வேகவைத்தோ உண்ணலாம். இது இன்றும் நடைமுறையில் உள்ள பழக்கமாகும்.

நொதித்தல் - கள்ளை பதப்படுத்துதல்

சங்க காலத்தில் மக்களுக்கு பருகப்படுகின்ற பல வகை கள்கள், தோப்பிக்கள், நறவு, காந்தாரம், கலங்கல், தேறல், அரியல் போன்றவை அதிகம் பயன்படுத்தப்பட்டது என தெரிகிறது.

தோப்பிக் கள்ளோடு துருஉப்பலி கொடுக்கும் (அகம்: 35)

முட் கால காரை முது பழன் ஏய்ப்பத் (புறம்: 258)

வாங்கு அமைப் பழுநிய நறவு உண்டு (நற்: 276)

வறிது கூட்டு அரியல் இரவலர்த் தடுப்பு (பதிற்: 40)

எமக்கே கலங்கல் தருமே தானே
தேறல் உண்ணு மன்னே ... (புறம்: 298)

குறவர்கள் மூங்கிலில் கள்ளை வைத்து இனிய மாம்பழம், பலாச்சுளை, தேனைக் கலந்து மண்ணில் புதைத்தனர். சில நாட்களுக்கு பிறகு அதை எடுத்துக் கண்டு மகிழ்ந்து உண்ணினார்கள். இவற்றில், நெல்லிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட தோப்பி எனப்படும் கள்ளம் முதன்மை.

பொதுவாக, கள்ளம் என்பது நெல், தென்னை, பனை, தேன் போன்ற பல பொருட்களிலிருந்து பெறப்படுகிறது. பல நாட்கள் நொதித்திருப்பதால் ("கடுந்திறல் பாப்புக் கடுப்பு அன்ன தோப்பி") அதிக எளிதுடன் மயக்கும் தன்மையால் தேனிலிருந்து பெறப்படும் கள்ளம் மிகவும் விரும்பப்படுகிறது. இதனை பெண்களும் விரும்பிப் பல சந்தர்ப்பங்களில் உண்டனர். விருந்துகளில் கள்ளுணவு சிறப்பான உணவாக இருந்தது.

தேன்	தேர்	சுவைய,	திரள்	அரை,	மாஅத்து
கோடைக்கு		ஊழ்த்த,		கமழ்நறுந்	தீம்கனி,
பயிர்ப்புறப்		பலவின்		எதிர்ச்சுளை	அளை
இறாலொடு		கலந்த		வண்டுமுக	அரியல்

நெடுங்கண் ஆடு அமைப் பழுநி, கடுந்திறல்
பாப்புக் கடுப்பு அன்ன தோப்பி..... (அகம்: 348: 2-7)

கருவாடு - உலர்த்துதல்

பரதவர்கள் விற்பது போல், மீன்களை விற்பனைக்குப் போகாமல் காலம் கடந்தால், அந்த மீன்களை உப்பு தோய்த்து, வெண் மணலில் காலை அலங்கரிக்கும் முறையை உலர்த்திக் காயவைப்பர். இதற்கு உணக்கல் என பெயர்.

நிணச்சுறா அறுத்த உணக்கல் வேண்டி இனப்புள்
ஒப்பும்..... (நற்: 45: 6-7)

வேகவைத்தல்

சங்க கால மக்கள் நெல்லை வேகவைத்து சோறாக்கி, அரிசியோடு ஊன் கலந்து கேள்விக்கும் ஆராய்ச்சியும் செய்தனர். அவர் தரை, தனிய, உளு உள்ளிட்டவற்றை வேக வைத்துப் பயன்படுத்தினார்கள். சங்க இலக்கியம், வேகவைத்தலைப் புழுக்குதல் என குறிப்பிடுகிறது.

உண்மின் கள்ளே! அடுமின் சோறே!
எறிகதிற்றி! ஏற்றுமின் புழுக்கே! (பதிற்: 18)

ஊறுகாய்

முளை எயிற்று இரும்பிடி முழந்தாள் ஏய்க்குந்
துளை அரைச் சீறுரல் தூங்கத் தூக்கி
நாடக மகளிர் ஆடுகளத்து எடுத்த
விசி வீங்கு இன்னியம் கடுப்பக் கயிறு பிணித்து
காடி வைத்த கலனுடை மூக்கின்
மகவுடை மகடுஉப் பகடு புறந் துரப்பக் (பெரும்பாண்; 51-58)

குதிர்-தானிய சேமிப்பு:

சங்க கால மக்கள் தாம் வாழும் வீடுகளில் தானியங்களை சேமிக்க குதிர்களை அமைத்தனர். வரகு வைக்கோல் மூலம் குதிரின் அழுக்குக் கொண்டு களிமண் பூசப்பட்டு, ஆறடி உயரம் வட்ட வடிவால் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. இதன் வெளிப்பகுதியில் சாணம் பூசப்பட்டு, உருளைகளுக்கு இடையே சேறு பூசப்படுகிறது. அனைத்து உருளைகளும் ஒரே நேரத்தில் அமைக்கப்பட்ட பிறகு, மீதமுள்ள பாகமும் சாணம் பூசப்படும். மேல்பக்கம் மூடுவதற்கு பிரம்பால்

தயாரிக்கப்பட்ட வட்டாக்கார மூடியை பயன்படுத்துகிறார்கள், இதனால் எலி நுழைய முடியாது. தேவைக்கேற்ப நெல்லை வெளியில் எடுக்க குதிரின் கீழ்ப் பகுதியில் திறந்து மூடுவதற்காக தேங்காய்ச் சிரட்டையையும் மண்ணையும் பயன்படுத்துகிறார்கள் (இந்து தமிழ் - ஜனவரி 20, 2018). வீட்டின் முன்னே மற்றும் உள்ளே இருந்த முற்றத்தில் குதிர் இருப்பதாக இலக்கியங்கள் சுட்டுகின்றன. இதற்குப் பிறகு, நெல் கொட்டுவதற்கும் எடுப்பதற்கும் வசதியாக, வீட்டின் கொல்லைப் புறத்தில் பத்தாயம் உருவாக்கப்பட்டது, இது கிராமங்களில் 'தொம்பை' என அழைக்கப்படுகிறது. மேலும், நடவுக்கு தேவையான கோட்டை என்ற நெல் விதைகளை சேமிக்கும் முறைவும் உள்ளது. பிற்காலங்களில், அதிக அளவிலான தானியங்களைச் சேமிக்க நெற்களஞ்சியங்கள் மற்றும் தானிய கிடங்குகள் உருவாக்கப்பட்டன.

எழு காடு ஓங்கிய தொழு உடை வரைப்பில்

பிடி கணத்து அன்ன குதிர் உடை முன்றில்,

களிற்று தாள் புரையும் திரி மர பந்தர் (பெரும்பாண்: 185-187)

தமிழக அகழாய்வுகளில் கிடைத்த உணவுப் பொருட்கள்:

தமிழக அகழாய்வுகளில் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட பொருட்கள், தமிழக வரலாற்றைப் பல்வேறுபட்ட அம்சங்களில் அளிக்கின்றன. கீழடி போன்ற அகழாய்வுகள், நமது நாகரிகத்தை பின்னோக்குச் செலுத்தி பண்டைய தமிழர்களின் ஆதி காலத்தை வெளிக்கொண்டுவருகின்றன. அந்த வகையில் பொருந்தல், கோவை, ஆதிச்சநல்லூர் போன்ற தொல்லியியல் இடங்களில் அகழாய்வுகளில் கண்ட உணவுப் பொருட்கள் குறிப்பிடத்தக்கவை. இலக்கியங்களில் கூறப்படும் செய்திகளை, தற்போது தொல்லியல் ஆய்வுகள் மூலம் உறுதிப்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறோம். சங்க காலத்தில் பயன்படுத்திய உணவுகள், நெல், சாமை, தினை, சோளம் போன்றவை அகழாய்வுகளில் கண்டெடுக்கப்பட்டுள்ளன. அவை, இந்த கட்டுரைக்கு மேலும் உறுதிப்படுத்தும் திறமையை வழங்குகின்றன.

1. 2010ம் ஆண்டில் நடைபெற்ற பொருந்தல் அகழாய்வின் முக்கியத்துவம் மிகுந்தது. அங்கு கண்டுபிடிக்கப்பட்ட ஒரு நெல் மாதிரி, அமெரிக்காவின் பீட்டா ஆய்வு நிலையத்தில் அறிவியல் பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தப்பட்டு கி.மு. 450 என்று கணிக்கப்பட்டது. இதற்குப் பழையதாக, அதே ஆய்வு நிலையத்தில் மற்றொரு நெல் மாதிரி காலக்கணிப்புக்கு

உட்படுத்தப்பட்டு, அது கி.மு. 490 என்று மதிப்பீடு செய்யப்பட்டது. இந்த இரு நெல் மாதிரிகளும், பொருந்தல் அகழாய்வில் கிடைத்த இரண்டு மட்பாண்டங்களிலிருந்து எடுக்கப்பட்டன.

2. ஜெர்மன் நாட்டை சேர்ந்த ஆய்வாளர் Dr. Jagor 1876 இல் ஆதிச்சநல்லூரில் மேற்கொண்ட அகழ்வாய்வில், முதுமக்கள் தாழிகள், எலும்புகள், மண்டை ஓடுகள், பழைய மட்பாண்டங்கள், இரும்பு மற்றும் வெண்கல பொருட்களுடன், இறந்த மனிதர்களின் விருப்ப உணவாக இருந்த சாமை, தினை, உமி போன்றவை மற்றும் புதையான துணியொருட்களும் இருந்தன என்று அவர் குறிப்பிடுகிறார். (இந்து தமிழ் நாளிதழ்; 09/08/2017)

“ஒரு பெரிய மண் தாழிக்குள் இருந்த இரண்டு சிறிய பாணைகள், அந்த பெரிய மண் தாழிக்குள் ஒருவரின் முழு எலும்புக்கூடு இருந்தது. அதில் நெல் மற்றும் திருநெல்வேலியில் சாமை என்ற நெறியுமாக பாதிக்கப்பட்ட இயற்கைப் பொருட்கள் காணப்பட்டன. இது நமக்கு மிகவும் ஆச்சரியமாக இருந்தது” என்று கிழக்கு இந்தியக் குழுமத்திற்கு கடிதம் எழுதிய திருநெல்வேலி மாவட்ட ஆட்சியர் ஸ்டீவர்ட்டின் தகவல் கூறுகிறது. (ப.84/ அதிச்சநல்லூர்-கீழடி மண்மூடிய மகத்தான நாகரிகம்/ அமுதன்/ தினத்தந்தி பதிப்பகம்/ ஜனவரி 2017)

பின்னர் நடைபெறக்கூடிய பல்வேறு அகழாய்வுகளின் அறிக்கைகள் இன்னும் வெளிவரவில்லை என்பது வருத்தத்தில் ஈடுபடுத்துகிறது. அண்மையில் மேற்கொள்ளப்பட்ட வெப்ப உமிழ் காலக்கணிப்பு (Thermoluminescence dating) மூலம், இது பொ.ஆமு 1500 முதல் பொ.ஆ 500 ஆண்டுகளுக்குள் விளங்குமென கருதப்படுகிறது; அதாவது இன்றிலிருந்து 3000 முதல் 1500 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு திகழ்ந்ததாகப் பேசுகிறது, என்கிறார் பேரா. முனைவர் வீ. செல்வகுமார். (http://www.tamilvu.org/tdb/titles_cont/inscription/html/adichanallur.htm)

மகரந்தம் (தினை)

ஈம் டொரெய்ன் புல்லர் என்பவரால் பேரூரில் நடைபெற்ற அகழ்வில் மண்ணில் கிடைத்த மகரந்தங்களைச் சேகரித்து, அவற்றுக்கு காலக்கணிப்பு செய்யும்போது, அவை தினைப் பயற்பொருட்கள் என்பதையும், கிபி 3ஆம் நூற்றாண்டு காலத்தில் இருந்ததாகப் கண்டறியப்பட்டது. சிந்து சமவெளிப் பகுதிகளில் அடங்கிய ஏர்கலப்பைக்கு முந்தைய காலம், இந்த பேரூருக்கு (ஹோஸ் பயன்பாடு) முன்னணி நிலையைக் கொண்டதாகும் என்றும் ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகின்றனர்.

சோளம்

ராஜபாளையம் அருகிலுள்ள தேவதானம் பகுதியில் மேற்கொண்ட மேற்பரப்பு ஆய்வில் முதுமக்கள் தாழிகளில் சோளம் கண்டறியப்பட்டுள்ளது, என ஆய்வாளர் பேரா. முனைவர் கந்தசாமி கூறுகிறார். இதனை அவர் பதிவாகக் கொண்டுள்ளார்.

கல்வெட்டுகளில் உணவுப் பற்றிய விவரங்கள்:
பிற்காலங்களில் எங்களுக்குக் கிடைத்த சில சான்றுகள் இங்கே காண வேண்டுமே என்று நினைக்கிறேன். சொழர் கால கல்வெட்டுகளில் சருக்கரைப் பொங்கல் (அக்கார அடிசில்) மற்றும் பணியாரம் போன்ற உணவுகள் குறிப்பிடப்படுகின்றன. விஸய நகர ஆட்சிக்கால கல்வெட்டுகளில் இட்டளி (இட்டிலி), தோசை, அதிரசம் போன்ற உணவுப் பொருட்களின் குறிப்புகள் காணப்படுகின்றன.

உப்பின் பயன்பாடு மற்றும் வரலாறு:
பண்டைய தமிழ் சமையலுக்கு உபயோகப்படும் உப்புக்கு "வெள்ளுப்பு" என்று பெயர். பண்டைய தமிழர்களால் உப்பு சுவையின் மற்றொரு அடையாளமாகவும், வளமையின் சின்னமாகவும் பார்க்கப்பட்டது. நெல்லின் நேரே வெண்கல் உப்பு எனப் பெண்கள் கூவிய மற்றும் விற்பனை செய்யும் சான்றுகள் சங்க இலக்கியத்தில் காணப்படுகிறது. நிகழ்விற்கு மாற்றமாக நெல்லும் (சம்பாஷம்) மற்றும் உப்பும் (அளத்தில் விளைவது) கொடுத்த செயலினால் "கவளம்" (salary salt) என்ற அட்டவணை உருவாகின எனக் கருதப்படுகிறது. உப்பின் விளைப்பு ஏற்கனவே "அளம்" என அழைக்கப்பட்டது. அரசர்களின் பெயரை உப்பளங்களுக்கு சூட்டுவது வழக்கம் ஆக இருந்தது; எடுத்துக்காட்டாக, பேரளம், கோவளம் போன்றவை குறிப்பிடத்தக்கது.

ஜடாவர்மன் திரிபுவனச் சக்ரவர்த்தி சுந்தர பாண்டியன் காலத்தில் (கி.பி 1268), அதும்பூர் என்ற ஜன்னாதப் பேரளம், செல்லூர் என்ற அநபாய சோழப் பேரளம், இடையன் குழி என அழைக்கப்படும் இராஜேந்திர சோழப் பேரளம், கூடலூர் என்றும் known ராஜநாராயணப் பேரளம், திரு நல்லூர் எனப்படும் கிடாரம் கொண்ட சோழப் பேரளம், வெண்ணாரிகன் சுழி எனும் ஆளால் பிறந்த பேரளம் என்பவற்றிலிருந்து உப்பு விற்பனையில் ஒரு உறை உப்புக்கு ஒரு உழக்கு உப்பு என்ற முறையில் சேகரிக்கப்பட்டு திருவதிகை திரு வீரட்டானேஸ்வரர் கோயிலுக்கான திருவமுது படிக்கப்படும் கோயில் சீரமைப்புக்கு நிவந்தமாக வழங்கியதற்காக தொல்லியல் அறிஞர் நடன காசிநாதன் எடுத்துக்காட்டியிருக்கிறார். சோழர் காலத்திலும் நெல்லின் விலையும், உப்பின் விலையும் ஒருவருக்கொருவர் அருகில் இருந்ததாக கல்வெட்டுகள் தெரிவிக்கின்றன.

பிற பகுதிகளிலிருந்து உணவுப் பொருட்களின் வருகை: கி.பி 15ஆம் நூற்றாண்டில் சிலி நாட்டில் இருந்து வந்த மிளகாய் தமிழ்நாட்டிற்கு அறிமுகமாகியிருந்தது. "மணிலா" எனப்படும் நிலக்கடலை எண்ணெயும், விஸய நகர ஆட்சிக்காலத்தில் இங்கு அறிமுகமாகியது.

முடிவுரை:

இக்கட்டுரையில், பண்டை தமிழர்களின் உணவுகள், உணவுகளைச் சமைக்கும் முறைகள், பதப்படுத்துதல் மற்றும் சேமித்தல் போன்றவற்றைப் பாராட்டும் போது, சங்க கால மக்கள் உணவுகள் தொடர்பான தகவல்களைப் பெற்று, இயற்கையோடு ஊனவுடன் வாழ்ந்துள்ளனர் என்பதைக் நாம் உணரலாம். உணவிற்கும் உண்ணும் முறைகளுக்கான பல்வேறு பெயர்களும் விளக்கமும், உணவுகளை வகைப்படுத்தி சமைக்கும் திறனும், உணவருந்தத்தகுந்தவற்றைத் தேர்ந்தெடுக்கும் நுண்ணறிவும் அவர்களால் கையாளப்பட்டவை. உலகெங்கும் வாழ்ந்த மனிதமக்கள் மத்தியில் தமிழ் மக்கள், மொழியின் செம்மையோடு அறிவியலில் வளமுடையவர்களாக விளங்கினர் என்பதை இந்த விவரணம் மூலம் விளக்கமாக நகளை காணலாம்.

துணை நின்ற நூல்கள்: References

1. அகநானூறு, முனைவர். கு வெ பாலசுப்பிரமணியன் (உரை), முதல் பதிப்பு ஏப்ரல் 2004, நியு செஞ்சுரிபுக் ஹவுஸ் (பி)லிட், 41, சிட்கோஇண்டஸ்டிரியல் எஸ்டேட், அம்பத்தூர், சென்னை-98
2. நற்றணை, முனைவர். கு வெ பாலசுப்பிரமணியன் (உரை), முதல் பதிப்பு ஏப்ரல் 2004, நியு செஞ்சுரிபுக் ஹவுஸ் (பி)லிட், 41, சிட்கோஇண்டஸ்டிரியல் எஸ்டேட், அம்பத்தூர், சென்னை-98
3. புறநானூறு, முனைவர். கு வெ பாலசுப்பிரமணியன் (உரை), முதல் பதிப்பு ஏப்ரல் 2004, நியு செஞ்சுரிபுக் ஹவுஸ் (பி)லிட், 41, சிட்கோஇண்டஸ்டிரியல் எஸ்டேட், அம்பத்தூர், சென்னை-98
4. குறுந்தொகை, முனைவர். கு வெ பாலசுப்பிரமணியன் (உரை), முதல் பதிப்பு ஏப்ரல் 2004, நியு செஞ்சுரிபுக் ஹவுஸ் (பி)லிட், 41, சிட்கோஇண்டஸ்டிரியல் எஸ்டேட், அம்பத்தூர், சென்னை-98

5. சிறுபாணாற்றுப்படை, முனைவர். கு வெ பாலசுப்பிரமணியன் (உரை), முதல் பதிப்பு ஏப்ரல் 2004, நியு செஞ்சுரிபுக் ஹவுஸ் (பி)லிட், 41, சிட்கோஇண்டஸ்டிரியல் எஸ்டேட், அம்பத்தூர், சென்னை-98
6. பெரும்பாணாற்றுப்படை, முனைவர். கு வெ பாலசுப்பிரமணியன் (உரை), முதல் பதிப்பு ஏப்ரல் 2004, நியு செஞ்சுரிபுக் ஹவுஸ் (பி)லிட், 41, சிட்கோஇண்டஸ்டிரியல் எஸ்டேட், அம்பத்தூர், சென்னை-98
7. பதிற்றுப்பத்து, முனைவர். கு வெ பாலசுப்பிரமணியன் (உரை), முதல் பதிப்பு ஏப்ரல் 2004, நியு செஞ்சுரிபுக் ஹவுஸ் (பி)லிட், 41, சிட்கோஇண்டஸ்டிரியல் எஸ்டேட், அம்பத்தூர், சென்னை-98
8. ஐங்குறுநூறு, முனைவர். கு வெ பாலசுப்பிரமணியன் (உரை), முதல் பதிப்பு ஏப்ரல் 2004, நியு செஞ்சுரிபுக் ஹவுஸ் (பி)லிட், 41, சிட்கோஇண்டஸ்டிரியல் எஸ்டேட், அம்பத்தூர், சென்னை-98
9. மதுரைக்காஞ்சி, முனைவர். கு வெ பாலசுப்பிரமணியன் (உரை), முதல் பதிப்பு ஏப்ரல் 2004, நியு செஞ்சுரிபுக் ஹவுஸ் (பி)லிட், 41, சிட்கோஇண்டஸ்டிரியல் எஸ்டேட், அம்பத்தூர், சென்னை-98
10. மலைபடுகடாம்., முனைவர். கு வெ பாலசுப்பிரமணியன் (உரை), முதல் பதிப்பு ஏப்ரல் 2004, நியு செஞ்சுரிபுக் ஹவுஸ் (பி)லிட், 41, சிட்கோஇண்டஸ்டிரியல் எஸ்டேட், அம்பத்தூர், சென்னை-98
11. பொருநராற்றுப்படை, முனைவர். கு வெ பாலசுப்பிரமணியன் (உரை), முதல் பதிப்பு ஏப்ரல் 2004, நியு செஞ்சுரிபுக் ஹவுஸ் (பி)லிட், 41, சிட்கோஇண்டஸ்டிரியல் எஸ்டேட், அம்பத்தூர், சென்னை-98
12. ஆதிச்சநல்லூர்-கீழடி மண்முடிய மகத்தான நாகரிகம் (தினத்தந்தி பதிப்பகம்).
13. http://www.tamilvu.org/tdb/titles_cont/inscription/html/adichanallur.htm
14. இந்து தமிழ்நாளிதழ் ;09/08/2017
15. பண்டைத் தமிழ் நாகரீகமும் பண்பாடும் (தமிழ் மண் பதிப்பகம்)
(மற்றும் இணையத் தகவல்கள்)