

சங்கத் தமிழரின் உணவு முறைகள்

ச. பாக்கியகனி

முனைவர் பட்ட ஆய்வாளர்
ஏபிசி மகாலட்சுமி மகளிர் கல்லூரி, தூத்துக்குடி

முன்னுரை

உயிரினங்களின் உன்னத அடிப்படையே “உணவு” உயிர்களின் இயக்க ஆற்றல் “உணவு” தான். இத்தகைய சிறப்பு பெற்ற “உணவை” சங்கத் தமிழ் மக்கள் அக்காலத்தில் எவ்விதம் உண்டனர் என்பதை இக்கட்டுரை வாயிலாக விரிவாக ஆராய்வோம்.

மலர்: 11

சிறப்பிதழ்: 2

மாதம்: ஜூலை

வருடம்: 2023

P-ISSN: 2321-788X

E-ISSN: 2582-0397

DOI:

<https://doi.org/10.34293/sijash.v11iS2i3-July.6429>

org/10.34293/sijash.v11iS2i3-July.6429

v11iS2i3-July.6429

உணவின் சிறப்பு

“உணவு தான் நாகரிகத்தின் முதல்படி. ஆதிமனிதன் உணவிற்காகவே நெருப்பையும், உழவையும் உண்டாக்கினான். உழவிற்காக விலங்குகளை உறவாக்கினான். உண்பதற்காகவே வாழ்ந்த மனிதன் வாழ்க்கை முறையை மாற்றி வாழ்வதற்காக உண்ணும் வழக்கத்திற்கு வந்தான். உணவொன்றுதான் உயிர்களின் அனைத்திற்குமான மூலம்.

- “இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே சமையல் தொடர்பாகத் தனித்துவமான ஒரு நூல் எழுதப்பட்டிருக்கிறது என்ற செய்தியே அக்கால “உணவு மரபின்” சிறப்பை காட்டுகின்றது.

- அக்காலத்தே பத்துக்கு மேற்பட்ட சொற்களால் உணவைக் குறித்தனர்.

“உணவே வல்சி உண்டி ஓதனம்

அசனம் பகதம் இரை ஆசாரம் உறை ஊட்டம்”

எனப் பிங்கல நிகண்டு உணவைக் குறிப்பிடுகிறது. இவை தவிர புகா, மிசை என்னும் சொற்களும் உணவைக் குறிக்கப் பயன்பட்டிருக்கின்றன.

அடுப்பு-அட்டில்-குழிசி

நெருப்பைக் கண்டறிந்து அதைத் தமது கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வந்த பிறகு சமையல் முறை சிறப்புற்றிருக்க வேண்டும் என்பதில் ஐயப்பாடு இல்லை. நெருப்பு மூட்டி சமைக்கும் அடுப்புகள் பற்றிய செய்திகள் இலக்கியங்களில் கூறப்பட்டிருக்கின்றன.

“முடித்தலை அடுப்பு” (புறம். 28.6)

“ஆண்டலை அணங்கடுப்பு” (மதுவைகாஞ்சி 29)

“களிபடுக்குழிசி கல் அடுப்பு” (நற்றிணை-41)

இவ்வாறானபல அடுப்புகள் அக்காலத்தே பயன்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. அடுப்புகளை விடவும் வேட்டைக்குச் செல்வோர் தீமூட்டி இறைச்சியை வாட்டி உண்ணும் வழக்கமும் இருந்திருக்கிறது.

உணவின் வகைகள்

பறித்த உணவு, பச்சை உணவு, பருகும் உணவு, பக்குவப்படுத்திய உணவு, பதப்படுத்திய உணவு, சமைத்த உணவு, சமைக்கப்படாத உணவு, வேகவைத்த உணவு, வேட்டையாடிய உணவு, பிணிக்கு உணவு, பிணி போக்கும் உணவு என உணவில் தான் எத்தனை எத்தனை வகைகள்.

உணவு முறைகள்

- சங்ககால குறிப்புகளில் கார், கூதிர், முன்பனி, பின்பனி, முதுவேனில் என ஒவ்வொரு காலகட்டத்திற்கும் தனித்தனி உணவு வகைகளை பிரித்து வைத்துள்ளார்கள்.
- எந்த சுவையுள்ள உணவை எந்த பொழுதில் கொடுக்க வேண்டும் என காலத்திற்கேற்ப உணவு வகை வகுக்கப்பட்டுள்ளது.
- அதைப்போலவே வயதானவர்களுக்கு கஞ்சி போன்று எளிதில் செரிமானம் ஆகும் உணவும், குழந்தைகளுக்கு பிஞ்சு காய்கறிகள், குறிப்பாக வெண்டைக்காய் பிஞ்சு, அவரைப் பிஞ்சு, மாதுளை பிஞ்சு போன்றவை முக்கிய உணவாகக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. முற்றிய காய்களை வளர்ந்த வாலிப வயதுடையவர்களுக்கு என கூறப்பட்டுள்ளது.
- இதன் மூலம் செரிமானம் குறித்தான ஒரு அனுபவ புரிதல் அப்போதே அவர்களுக்கு இருந்ததை அது காட்டுகிறது.

சங்கத்தமிழர் விரும்பிய உணவுகள்

சங்கத்தமிழர் மரக்கறி உணவாயினும், இறைச்சியாயினும் வயிறு நிரம்பும் அளவில் நன்றாக உண்பதில் அக்கறை உடையவர்கள்.

அரிசிச்சோறு, நெய், பால், தயிர் மாங்காய், கொம்மாட்டி மாதுளை, கீரை முதலிய காய்கறி வகைகளும் அவர்கள் சமைத்து உண்ட உணவாகும். அரிசி, தினை முதலிய தானியங்களை பாலில் வேகவைத்து உண்ணல் ஓர் விரும்பிய உணவாகும். மன்னர்களிடம் ஆடிப்பாடிச் சென்று பரிசில் வேண்டிய பாணரும், விறலியரும் ஆரவாரமான விருந்தில் கலந்து கொண்டு பெரும்பான்மையாக புலால் உணவைத் தின்று களித்தனர். கள்ளும், இறைச்சி உணவுமே சங்ககாலத்தில் களை கட்டிய உணவுகள் எனலாம்.

ஐவகை நிலத்தின் உணவுகள்

தமிழர் வாழ்வியல் குறிஞ்சி, முல்லை, நெய்தல், மருதம், பாலை என ஐந்திணைகளில் விரிந்து வந்தது. இவற்றினூடாகப் பண்டைத் தமிழரின் உணவு முறையைக் காண்போம்.

குறிஞ்சி நில மக்களின் உணவு முறைகள்

குறிஞ்சித்திணை மக்கள் அன்றாட பிழைப்புக்கு மட்டும் வேட்டையாடியும், உணவுப் பொருட்கள் சேமித்தும் வாழ்ந்தார்கள். என்றாலும் சேமிப்பையும், பாதுகாத்தலையும் செய்தார்கள். “அல்கு இரை”, “அல்கு பதம்” ஆகிய சொற்கள் சேமித்து வைக்கப்பட்ட உணவுப் பொருட்களை குறிக்கின்றன.

“அல்குபதம் மிகுந்த கடியுடை வியனகர்”
(அகம் 49:14)

“வல்வில் இளையர்க்கு அல்குபத மாற்றாத்
தொல்குடி மன்னன் மகளே”

(புறம் 353:10-11)

வேட்டையில் மிகுதியாகக் கிடைத்த இறைச்சியை உலர்த்தி வைத்துக் கொண்டனர். இது “வாடுன்” எனப்பட்டது (புறம் 328:9). விளைந்த திணையை உலர்த்தி பாதுகாத்தார்கள். இது “உணங்கல்” எனப்பட்டது.

“உணங்கு தினை துழவும் கைபோல்
ஞாழல்” (நற்றிணை 267:4)

சங்க இலக்கியங்களில் இன்னும் பல சான்றுகள் உள்ளன. குறிஞ்சித் திணையிலேயே இத்தகைய முறைகள் தோன்றிவிட்டன என்பதே இங்கு நாம் கவனிக்க வேண்டிய கருத்தாகும்.

முல்லை நில மக்களின் உணவு முறைகள்

“முல்லை நில மக்கள் கால்நடைகளை வளர்த்ததால், பால், தயிர், வெண்ணெய், நெய் போன்ற பால் சார்ந்த உணவுப் பொருட்கள் முக்கிய உணவுப் பொருட்களாகும்.

முல்லைத்திணை ஆயர்குடியினர் முழுக்க முழுக்க கால்நடைப் பொருளாதாரத்தை மட்டுமே நம்பியிராமல், புன்செய் நில வேளாண்மையையும் மேற்கொண்டிருந்ததை, கருங்கால் வரகே இருங்கதிர்த் திணையே சிறு கொடிக் கொள்ளே பொறிகிள ரவரையொடு

“இந்நான் கல்லது உணவு மில்லை”

(புறம்.335:4-6)

எனும் பாடல் காட்டுகிறது. இதிலிருந்து திணை, வரகு, கொள்ளு, அவரை, நெல் முதலானவையும் உணவாக இருந்துள்ளது.

நெய்தல் நில மக்களின் உணவு முறைகள்

நெய்தல் நில மக்களுக்கு மீன் பிடித்தல் முதன்மை நிலைத் தொழில்களாக இருந்ததால், அவர்களின் உணவு வகைகள் பெரிதும் மீன் பண்டங்களைச் சார்ந்ததாகும்.

கடலிலும், கழிகளிலும் மீன் வேட்டை செய்த மக்கள் பல வகையான மீன்களை உண்டனர். இதனை “பல் மீன் உணங்கல் படுபுள் ஒப்புதும்” என்கிறது அகநானூறு (80)

மிகுதியான மீன்களை அரிந்து உப்பிட்டுக் காயவைத்துக் கருவாடு போட்டனர். (நற்: 49)

ஆமை முட்டையை ஆம்பல் கிழங்கோடு உண்டனர். (புறம் 176)

மருத நில மக்களின் உணவு முறைகள்

மருத நில மக்களுக்கு வேளாண்மை முதன்மைத் தொழிலாகும். நெல், கரும்பு, அவல் போன்றவற்றை விற்று முல்லை நிலத்தில் மானின் தகையையும், மதுவையும் பண்டமாற்றாகப் பெற்றனர்.

“தீங்கரும்போடு அவல் வகுத்தோர்
மான்குறையொடு மது மறுகவும்”

(பொருநர்: 216-217)

மருத நிலத்தில் நெல் சோற்றுடன் பழஞ்சோறு உண்ணுதலும் பழக்கத்தில் இருந்தது. கள் குடித்ததால் ஏற்பட்ட மயக்கம் தீர்வதற்கு பழஞ்சோறு பயன்பட்டது என்பதை புறநானூறு,

“முழப்பப் பெய்த முழு அவிழ்ப் புழுக்கல்
அழிகளின் படுநர் களியட வைகின்
பழஞ்சோறு அயிலும் முழங்குநீர்ப் படப்பை”

(புறம். 399 : 9-11)

இப்படிச் கூறும் மருதநில உணவு வகைகளில் காய்கறிகளும், ஊன்துவை அடிசிலும் உண்டு.

பாலை நில மக்களின் உணவு முறை

பாலை நில மக்கள் இறைச்சிக்காகவும், கள்ளுக்காகவும் வேட்டையாடினர். பாலை நில மக்கள் சில நேரங்களில் மேட்டு நிலங்களில் விளைந்த நெற்சோற்றை உடும்பின் தசைக் கறியுடன் உண்டனர். (டிபாரும்பாண். 131-133)

இவ்வாறு ஐவகை நிலங்களின் மக்களும் இடத்திற்கும் சூழலுக்கும் ஏற்ற உணவுகளை உண்டனர்.

சங்கத்தமிழரின் பல்வகை உணவுகள்

மக்கள் வாழும் இடங்களுக்கு ஏற்ப அவர்கள் உணவுப்பழக்கமும் மாறுபடுகின்றன. விதவிதமான உணவுகளை செய்து உணவாக உண்டு வந்தனர்.

நெய்யுடை அடிசில்

சோற்றில் நெய் கலந்து சமைக்கப்படுவது நெய்ச்சோறு ஆகும். சிறு குழந்தைகளுக்கு நெய்ச்சோற்றை உண்பதற்குக் கொடுத்ததை,

**“இட்டுந் தொட்டுங் கவ்வியும் துழந்தும்
நெய்யுடை யடிசில் மெய்பட விதிர்த்தும்
(புறம் : 124-5)**

என்ற பாடல் வரிகள் மூலம் அறியமுடிகிறது. விருந்தினருக்கும் மிகுதியான நெய்சோறு வழங்கினர்.

ஊண் துவை அடிசில்

“ஊண்” சோறு என்பது அரிசிச் சோற்றுடன் இறைச்சியையும் சேர்த்து சமைக்கும் உணவாகும். இன்றும் மக்களால் விரும்பி உண்ணப்படும் ஊண் சோறு “பிரியாணி” என்ற பெயருடன் வழங்கப்படுகிறது.

**“அமிழ்தன மரபின் ஊன்றுவை யடிசில்
(புறம்-360:17)**

என்னும் பாடல் வரிகள் “ஊன்சோறு” எனப்படும் “பிரியாணி உணவு” பண்டைத் தமிழர் வாழ்வில் பன்னெடுங்காலமாக இருந்து வந்துள்ளது என்னும் செய்தியை தெளிவுபடுத்துகின்றன.

பல்துவை அடிசில்

வல்சி, சொன்றி, அடிசில், மிதவை, புண்கம், துழவை, கூழ் முதலியவை கலவைச் சோறுகளைக் குறிக்கும் பெயர்களாகும். பண்டைத்தமிழர் விதவிதமான உணவுப் பொருட்களைச் சோற்றுடன் சேர்த்து சமைத்து உண்டனர் என்பதனை சங்க இலக்கியங்கள் நமக்கு தெளிவுபடுத்துகின்றன. புளியைக் கலந்து செய்யும் சோற்று வகையும், தயிரை கலந்து செய்யும் சோற்று வகையும் வழக்கத்தில் இருந்தன. புளிசாதம், தயிர்சாதம் என வழங்கப்படும் இதனை

**எயிற்றியர் அட்ட இன்புளி வெண்சோறு
(சிறுபாண்.175)**

என்னும் பாடல் வரி மூலம் அறியமுடிகிறது.

கொழுங்களி மிதவை

உடற்களைப்பு நீங்க பெரிதும் விரும்பி உண்ணுவது “உழுந்தங்களி” எனப்படும் உணவாகும். வயல்களில் பணிபுரியும் உடல் உழைப்பாளிகள் மதிய வேளையில் சூடாக

இதனை உண்பர். இது அவர்களது களைப்பை நீக்கி சுறுசுறுப்பைக் கொடுக்கிறது.

**“உழுந்து தலைப்பெய்த கொழுங்களி மிதவை
பெருஞ்சோற் றமலை நிற்ப”**

(அகம்-86:12)

இது உடல் வலிமையைக் கூட்ட எலும்புகளுக்கு நல்ல வலுவூட்டியாக பயன்படுகிறது.

கும்மாயம்

“கும்மாயம் அல்லது கூட்டாஞ்சோறு” என வழங்கப்படும் உணவு வகை இக்காலத்திலும் மக்கள் விரும்பி உண்கின்றனர். இவ்வகை உணவு சங்ககால மக்களிடமும் வழக்கத்திலிருந்தது. முல்லை நில மக்கள் வரகரிசிச் சோறும், அவரைப் பருப்பும் காய்களும் கலந்து செய்த “கும்மாயம்” என்ற உணவை உண்டனர். கூட்டாஞ்சோறு என்னும் பெயரில் இவ்வுணவானது இன்றும் தமிழர்களால் விரும்பி உண்ணப்படுகின்றது. (பெரும்-190:195)

பழஞ்சோறு

பழஞ்சோறு எனப்படும் முந்தையநாள் சோற்றினை காலை, மதிய வேளைகளில் உண்டனர். இத்துடன் பழங்கறி, ஊறுகாய் போன்றவற்றை சேர்த்து உண்டு வந்தனர். புதுக்கறியாக இருப்பின் நெருப்பில் வாட்டியதும், துவையலுமாக இரவு உணவு புதுமைமிக்க உணவாக இருக்கும். இதனை,

“மென்புலத்து வயல் உழவர்

வன்புலத்துப் பகடு விட்டுக்

குறுமுயலின் குழைச் சூட்டோடு

நெடுவாளைப் பல்லுவிவர்” (புறம்-395)

என்னும் பாடல் வரிகள் காட்டுகின்றன. பழைய சோற்றைப் பொறுத்த வரையில், கிராம மக்களால் மிகவும் விரும்பி உண்ணப்படும் உணவாகும். கள் குடிக்கும் போது மயக்கம் தீர்வதற்கு இப்பழஞ்சோறு பயன்பட்டது. இது உடலுக்கு வலுவூட்டும் உணவாகும்.

இவ்வாறு பல்வகை சத்துள்ள உணவுகளை மக்கள் சுவையுடன் சமைத்து உடலை

வலுப்பெறச் செய்துள்ளனர். விருந்தினருக்கும் மகிழ்ச்சியுடன் அளித்துள்ளனர்.

முடிவுரை

சங்ககால மக்களின் உணவு முறையானது மருந்தாக அமைந்து, உடலை நோய்கள் அண்டாமல் ஆரோக்கியமாக காத்துள்ளது. “உணவே மருந்தாக” அமைந்துள்ளது.” பகுத்துண்டு பல்லுயிர் ஓம்புக” என்பதற் கிணங்க எல்லா மக்களுக்கும் உணவைப் பகிர்ந்து ஒரு சிறந்த வாழ்வை மேற்கொண்டுள்ளனர் என்பதே ஆய்வின் முடிவு.

துணை நூல்கள்

1. எட்டுத்தொகை நூல்கள் - கழக வெளியீடு
2. பத்துப்பாட்டு நூல்கள் -கழக வெளியீடு
3. சங்ககாலத் தமிழர் உணவு - பக்தவத்சல பாரதி
4. சங்ககால வாழ்வியல் - டாக்டர். ந. சுப்பிரமணியன்
5. தொல்காப்பியம் காட்டும் வாழ்க்கை - பேராசிரியர்.ந.சுப்புரெட்டியார்
6. தமிழ்ச் சமூகத்தில் அறமும் ஆற்றலும் - ராஜ்.கௌதமன்