OPEN ACCESS

Manuscript ID:
TAM-09022024-8368

Volume: 9

Issue: 2

Month: Octobar

Year: 2024

P-ISSN: 2454-3993

E-ISSN: 2582-2810

Received: 06.07.2024

Accepted: 22.09.2024

Published: 01.10.2024

Citation:
Jeyakrishnan, P. "Food in Tamilnadu and Kerala Culture." *Shanlax International Journal of Tamil Research*, vol. 9, no. 2, 2024, pp. 67–77.

DOI:
https://doi.org/10.34293/tamil.v9i2.8368

*Corresponding Author:
jeyakrishnanku@gmail.com

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

Food in Tamilnadu and Kerala Culture

P. Jeyakrishnan
Professor, Department of Tamil
University of Kerala, India

Abstract
Food, one of the basic human needs, occupies a special place in all cultures of the world. To understand the culture of a particular race, one must look into their food habits. A community's food habits depend on the seasonal environment, the produce of the land, the method of production, the economic status and the social hierarchy. Food is the foundation of human life. In ancient Tamil Nadu, which included the Chera Chola-Pandya kingdoms, grains like rice, millet, wheat, and meat like pig, rabbit, iguana, fish, chicken, and vegetables were used in ancient literature. Fried, baked and fried foods were the most common in Tamil cuisine. During the period of Bhakti literature, a great change took place in Tamil food. This article compares the types of cereals, tubers, fruits and fish and meat related foods used by the people living in the ancient Chera kingdom ie today's Kerala region with the Tamil Nadu diet.

Keywords: *Patramatru, Naattar Unavu, Aivanam, Marakkari, Pulal, Thaniam, Velanmai, Thakavamaippu, AivakaiNilam, Wadoon, Addicil.*

References

1. Arul Pathmarasan, Tamil Panbadu, P. 8-9
2. Ragavan Payanadu, Kerala Pokular, P. 389

தமிழக, கேரளப் பண்பாட்டில் உணவு

முனைவர் ப. ஜெயகிருஷ்ணன்
பேராசிரியர், தமிழ்த்துறை
கேரளப்பல்கலைக்கழகம், காரியவட்டம்
திருவனந்தபுரம்

ஆய்வுச்சுருக்கம்
மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகளுள் ஒன்றான உணவு, உலகின் அனைத்துப் பண்பாடுகளிலும் தனித்த இடத்தைப் பெறுகின்றது. ஒரு குறிப்பிட்ட இனத்தின் பண்பாட்டை உய்த்துணர அவர்தம் உணவுப் பழக்க வழக்கங்களை உற்றுநோக்க வேண்டும்.ஒரு சமூகம் வாழும் பருவச் சூழல், நிலத்தின் விளை பொருள்கள், உற்பத்தி முறை, பொருளாதார நிலை, சமூகப் படிநிலை ஆகியவற்றைப் பொறுத்து அவர்களது உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள் அமையும். மனித வாழ்விற்கு உண்ணும் உணவே அடித்தளமாகிறது. சேர சோழ பாண்டிய நாடுகள் உள்ளடக்கிய பண்டையத் தமிழகத்தில் நெல், தினை, வரகு போன்ற தானிய வகைகளும், பன்றி, முயல், உடும்பு, மீன், கோழி முதலிய இறைச்சி வகைகளும் அவற்றுடன் காய்கறிகளும் பயன்படுத்தியதை பண்டைய இலக்கியங்கள் சுட்டுகின்றன. தமிழர் உணவு முறைகளில் வறுத்தும், சுட்டும், அவித்தும் செய்யும் உணவுப் பண்டங்களே அதிகமாக இடம் பெற்றிருந்தன. பக்தி இலக்கிய காலத்தில் தமிழர் உணவில் பெரிய மாற்றம் நிகழ்ந்துள்ளது. மலைச் சரிவுகளும், பண்டைய சேரநாடான இன்றைய கேரள நிலப்பகுதியில் வாழும் மக்கள் பயன்படுத்தும் தானியவகைகள், கிழங்குவகைகள், கனி வகைள் மற்றும் மீன், இறைச்சி அவை தொடர்பான உணவு வகைகள் போன்றவற்றைத் இனைறையத் தமிழக உணவுமுறையுடன் ஒப்பிட்டு இக்கட்டுரை விளக்குகின்றது.

கலைச்சொற்கள்: *பண்டமாற்று, நாட்டார் உணவு, ஐவனம், மரக்கறி, புலால், தானியம், வேளாண்மை, தகவமைப்பு, ஐவகை நிலம், வாடூன், அடிசில்*

முன்னுரை

தொல்காப்பியம் பண்டைத் தமிழர் வாழ்வியலை விளக்கும் நூல். அந்நூல் நிலத்தை நான்காகப் பாகுபாடு செய்தது. காலத்தைப் பெரும் பொழுது, சிறுபொழுது என இரு வகையாக பிரித்தது. அதேபோல கருப்பொருள்களை

> ***தெய்வம் உணவே மாமரம் புட்பறை***
> ***செய்தி யாழின் பகுதியோடு தொகைஇ***
> ***அவ்வகை பிறவும் கருவென மொழிப***
> ***(தொல்:964)***

என்று தொல்காப்பியம் கூறுகிறது. கருப்பொருட்களை வகைப்படுத்தும் தொல்காப்பியர் தெய்வத்திற்கு அடுத்த நிலையில் உணவினை வைத்துப் போற்றுகிறார். அது மனிதனுக்கு எவ்வளவு அடிப்படைத் தேவையானது என்பதை உணர்த்துகிறது. உலகில் முதன் முதலில் உணவை நாகரிகமாக சமைத்தவன் தமிழனே என்றும், முதன் முதலில் குழம்பு காய்ச்சப் பெற்றது தமிழகத்தில்தான் என்று ஞா. தேவநேயப் பாவாணர் "தமிழர் வரலாறு" என்ற நூலில் குறிப்பிடுகிறார். இஞ்சி, இலவங்கம், ஏலக்காய், மிளகு போன்றவைகளை முதன்முதலில் தமிழர்கள்தான் பயிரிட்டனர். தமிழர்களின் உணவு முறையைப் பற்றி அறிய சிறு பாணாற்றுப்படை, பெரும்பாணாற்றுப்படை, பட்டினப்பாலை, புறநானூறு போன்ற நூல்கள் பெரிதும் உதவுகின்றன.

ஐவகை நிலங்களில் உணவு முறை

நில வேறுபாட்டிற்கு ஏற்ப உணவு முறையும் மாற்றம் கொண்டிருந்தது. ஐவனம் என்னும் மலை அரிசி, தினை, மூங்கில் அரிசி முதலியன குறிஞ்சி நில மக்களின் உணவாக அமைந்திருந்தன. முல்லை நில மக்கள் தினைச்சோறையும் பாலையும் உணவாகக் கொண்டிருந்தனர். மேலும் வரகு, சாமை முதலான தானிய வகைகளையும் முதிரை, மொச்சை, அவரை ஆகிய பயறு வகைகளையும் உண்டனர். மருத நில மக்கள் செந்நெல் முதலியவற்றிலிருந்து கிடைக்கும் அரிசியைக் கொண்டு சோறு சமைத்து உண்டனர்.நெய்தல் மக்கள் மீன் உணவுகளை அதிகமாக உண்டனர். மீனைப் பண்டமாற்று செய்த போது கிடைத்த உணவுப்பொருட்களையும் பயன்படுத்தினர். பாலை மக்கள் வழிப்பறியில் கிடைத்த உணவுகளை உட்கொண்டனர். ஐவகை நிலத்து மக்களும் மரக்கறியோடு புலால் உணவையும் பயன்படுத்தினர். புலாலோடு கள்ளையும் குடித்துள்ளனர். இயல்பாக அமைந்த நான்கு நில மக்களின் வாழ்வில் கள்ளும் புலால் உணவும் இடம்பெற்று இருப்பதை இலக்கியங்கள் வழி அறிய முடிகின்றது. (த. அருள் பத்மராாசன் தமிழ்ப் பண்பாடு, ப.8,2019)

பழமையான இலக்கியங்களில் தமிழரின் உணவு பற்றிய செய்திகள் பரவலாகக் கிடைக்கின்றன. அக்காலத்தில் அரிசி முக்கிய உணவாக இருந்தது. தொல்காப்பியம் எள் தானியத்தை உணவாகக் கூறுகின்றது. அகநானூற்றில் கொள்ளும் (காணம்) பாலும் கலந்து வைத்த கஞ்சி பற்றிய குறிப்பு வருகிறது. அவரை விதையை அரிசியுடன் கலந்து தயாரித்த கஞ்சி பற்றிய குறிப்பை மலைபடுகடாம் குறிப்பிடுகிறது. ஆதிச்சநல்லூர் அகழாய்வில் அரிசி தானியம் பற்றிய குறிப்பு கிடைத்துள்ளது. பட்டினப்பாலை சோறு வடித்த கஞ்சியை வருணிக்கிறது. பி.டி ஸ்ரீனிவாச ஐயங்கார் அரிசியை மூன்று ஆண்டு காலம் பாதுகாக்கும் முறை பற்றிய தொழில்நுட்பம் அறிந்தவர் தமிழர் என்கிறார்.

இறைச்சியைக் காயவைத்துப் பயன்படுத்திய செய்தி புறநானூற்றில் வருகிறது. இறைச்சியை எண்ணெயில் பொரிக்கும் வழக்கம் இருந்தது. பசுவை உரித்துத் தின்ற செய்தி நற்றிணையில் உள்ளது. விருந்தினருக்கு மாட்டிறைச்சியும் வெண்ணரிச் சோறும் கொடுத்த செய்தியைச் சிறுபாணாற்றுப்படை சுட்டுகிறது. அகநானூறு உழவர்கள் பசு இறைச்சியைத் தின்றதைக் கூறுகிறது. பெரும்பாணாற்றுப்படை, நற்றிணை முதலியன அயிலை, ஆரல், இறால், சுறா, வரால், வாளை என்னும் மீன்களைச் சுட்டும், குழம்பு வைத்தும் பயன்படுத்தியதைச் சுட்டுகின்றன (அ.கா. பெருமாள், தமிழகப் பண்பாடு, 2019).

இன்றைய தமிழர்கள் பரவலாக மூன்று வேளை உண்பது போலவே சங்ககால மக்களும் மூன்று வேளை உண்டனர். அதனைச் சிறு சோறு, பெருஞ்சோறு, நாட்சோறு என்றனர். இன்று அவை காலை உணவு, மதிய உணவு, இரவு உணவு எனக்காலப் பொதுமையாக்கம் பெற்றுள்ளன. சங்ககால அடிசிலில் மிகவும் எளிமையானது கஞ்சியும் கூழும் ஆகும். கொள்ளுடன் பாலும் பயறும் சேர்த்து காய்ச்சிய கஞ்சியைக் குறித்து அகநானூறு கூறுகிறது.

பழஞ்சோறு உண்ணும் வழக்கம் சங்க காலத்தில் இருந்தே தொடர்கிறது. வெள்ளரிசி, வெண்சோறு பற்றியும் பொங்கல் செய்தது பற்றியும் சோற்றில் வெண்ணெய் இட்டுச் சமைத்தது பற்றியும் பால் உலையிட்டுச் சமைத்தது பற்றியும் சங்க இலக்கியங்கள் குறிப்பிடுகின்றன. அரிசிப் பிட்டு போர் வீரர்களுக்குக் கொடுக்கப்பட்டது. கடலை வறுவல் சோறு, கட்டுச் சோறு, நெய்ச்சோறு, தோல் உளுந்து பொங்கல், அம்புளி எனப்படும் தயிர்ச் சோறு முதலானவை தமிழர் உணவில் இடம் பெற்றிருந்தன.

சமைத்த சோற்றுக்குக் காய்கறிக் குழம்புகளையும், இறைச்சி, மீன்குழம்புகளையும் வைத்தனர். தயிர்க் குழம்பும், மா, பலாக் கொட்டைகளைச் சேர்த்த மோர் குழம்பும் தயாரித்துள்ளனர். பலவகையான காய்கறிகளைக் கடுகு இட்டுத் தாளித்து வெண்சோற்றோடு உண்டனர். மேலும் கருணைக்கிழங்கு வறுவல், வள்ளிக் கிழங்கு வறுவல், ஆம்பல் தண்டு அவியல் முதலானவற்றையும் செய்தனர். சைவ உணவில் குப்பைக் கீரைக் கடைசல், மாதுளை ரசம் முதலானவையும் இடம் பெற்றன. இவற்றுடன் மாங்காய் ஊறுகாய், மாவடு ஊறுகாய் போன்ற தொடுகறிகளும் தயாரிக்கப்பட்டன. சங்க கால மக்கள் துவையலை “துவையர்” என்று அழைத்தனர். எள் துவையல் கைம்பெண்களுக்கு முக்கியமான தொடுகறியாக இருந்தது. முசுண்டைத் துவையலையும் செய்தனர். சங்ககால சைவ உணவில் வரகு, தினை, கொள்ளு, அவரை ஆகிய இந்நான்கும் இல்லாமல் உணவில்லை என்று புறநானூற்றுப் பாடல் (335) கூறுகிறது.

சங்ககால அடிசிலில் எள்ளிலிருந்து பிழியப்பட்ட எண்ணெய், ஆநிரைகளில் இருந்து பெறப்பட்ட வெண்ணெய், நெய் ஆகியவை பயன்படுத்தப்பட்டன. அக்காலத்தில் மிளகாய் இல்லை. நல்ல மிளகு, உப்பு, நெல்லைவிட விலை உயர்ந்ததாக இருந்தது. சங்க காலத்தில் வெங்காயம் பயன்பாட்டில் இல்லை.

வறுவலும் பொரியலும் உணவில் முக்கிய இடம் பிடித்தன. பன்றிக்கறி வறுவல், முயல் கறி வறுவல், வாடூன் (உப்புக் கண்டம்) வறுவல், கருவாட்டு வறுவல், இரத்தப் பொரியல், இரால் வறுவல், உடும்புப் பொரியல், மான்கறி வறுவல், கடமான், முளவு மான், ஆமான் வறுவல் முதலான வகைகளைச் சமைத்துண்டனர். புற்றில் இருந்து வரும் ஈயலைப் பிடித்து புளிப்பு மோரில் இட்டும் வறுத்தும் உண்டனர்.

மீன்களைக் குழம்பு வைத்தும் வறுத்தும் கருவாடாக உப்பிட்டு உலர்த்தியும் உண்டனர். சங்ககாலத்தில் பாலின் பயன்பாடு அதிகமாக இருந்தது. உணவில் பால், பழங்கள், கனிக்கலவைகள் இடம்பெற்றிருந்தன. பாலுடன் மாம்பழம், பாலுடன் தேன், பருத்திக் கொட்டைப்பால் முதலானவற்றை விரும்பிக் குடித்தனர். பாயாசம் தயாரித்து உண்டனர். தேமாச்சாறு பருகினர். மாம்பழச்சாறு முக்கனி கலவையை விரும்பி சுவைத்தனர். கோடைப் பானமாகப் பனையின் குரும்பை நீரும்கரும்பின் நீரும்தெங்கின் இளநீரும் பருகினர். மோர் கோடைக்காலப் பானமாக இருந்துள்ளது. பசி ஆறுவதற்காக உணவு உண்டாலும் ஓய்வு நேரத்தில் உண்பதற்காகத் தின்பண்டங்களையும் தயாரித்துள்ளனர். இனிப்புக் கலந்த தினை மாவு ஒரு முக்கிய தின்பண்டமாகும். சுட்டப் பனங்கிழங்கு, பாசவல், கரும்புடன் அவல், செந்நெல், இனிப்பு அடிசில், காய்கனிக் கலவை, தீம் பசும்பால், இனிப்புத் தயிர், மெல்லடை முதலான பலகாரங்களையும் இல்லங்களில் தயாரித்து சுவைத்தனர்.

தானியங்கள், காய்கறி, பருப்பு, பழங்கள், பால்பொருள்கள், ஊன், மதுவகைகள் உபரிப் பயிர் வகைகள் பயன்படுத்தப்பட்டன. அடிசில்கள் தீயிட்டுச்சுடுதலில் தொடங்கி நீரில் புழுக்குதல், வறுத்து அவித்தல், வற்றலாக்குதல், வாடூன் தயாரித்தல், வேகவைத்துப் பக்குவமாக்குதல் எனப் பல படிநிலைகள் இருந்துள்ளமையை பக்தவத்தசல பாரதி சுட்டிக்காட்டியுள்ளார் (பக்தவத்சலபாரதி, பண்டையத் தமிழ்ப் பண்பாடு, 2021)

தானிய உணவு

அரிசிக்கு அடுத்தபடியாகத் தமிழர்களின் உணவில், தானியங்கள் இடம் பிடித்தன. வரகு, கம்பு, கேழ்வரகு, சாமை, சோளம் போன்ற தானியங்களைக் கொண்டு கஞ்சியும் கூழும் களியும் செய்து உண்டனர். எள், உளுந்து போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தி திண்பண்டங்கள் செய்துள்ளனர்.

நாட்டார் உணவு முறை

நாட்டார் உணவு முறை வட்டார வேறுபாடுகள் கொண்டது. மரபு வழியாக உண்ணப்பட்டு வரும் உணவு வகைகளை நாட்டார் உணவு முறை எனலாம். மக்கள் தமக்குக் கிடைத்தவற்றையும் முன்னோர் எவற்றை உண்ணலாம் என்று குறிப்பிட்ட உணவு வகைகளை மட்டுமே உண்டு வருகின்றனர். சுற்றுப்புறத்தில் என்ன உணவு கிடைக்கின்றதோ அதற்கேற்ப உணவு முறைகள் அமைந்தன. தமிழ்நாட்டினர் உணவின் சுவைகளை ஆறு வகைகளாகப் பிரிப்பர். தென்னிந்தியாவிலும் தென்கிழக்கு ஆசிய நாடுகளிலும் அரிசியே மக்களின் முக்கியமான உணவாகும். ஏறக்குறைய ஐம்பது ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் தினை, கம்பு, குதிரைவாலி, கேழ்வரகு, வரகு போன்ற தானியங்களே பெரிதும் பயிரிடப்பட்டன. தற்காலத்தில் நெல் உற்பத்தி பெருகியதால் தானியங்களை நேரடியாக உண்பது குறைந்து விட்டது. கம்பு, கேழ்வரகு, தினை, குதிரைவாலி போன்றவற்றை இடித்துத் திரித்து கூழாகவும் களியாகவும் சமைத்து உண்பர். புளித்த நீர் விட்டு கூழ்சமைத்து அகப்பையில் எடுத்து மீண்டும் புளித்த நீரில் போட்டு வைப்பதால் கூழ்நீண்ட நாட்களுக்குக் கெடாமல் பாதுகாப்பாக இருக்கும். கூழும் கருவாட்டுக் குழம்பும் ஓரிணை என்பர். கம்மஞ்சோறு என்று குறிப்பிட்டாலும் கூழாகவே கருதப்படுகிறது. வரகு அரிசியில் இனிப்புச் சத்து குறைவாக உள்ளதால் சர்க்கரை நோயாளி உண்ணலாம். நெல்லுச்சோறு போன்றவற்றை சமைத்து உண்ட பின் நீர் சேர்த்து பழைய சோறாக்கி உண்ணும் பழக்கம் தமிழகத்தில் இன்றும் உள்ளது. இது ஓரிருவேளைகளுக்கு உணவைப் பாதுகாக்கும் முறையாகும். பயணம் செய்யும்போது சோற்றில் எண்ணையும் புளியும் கலந்து சில நாட்களுக்கு பக்குவமாகப் பாதுகாத்து உண்பர். உப்பு சேர்த்து அடுதல் உணவைப் பல மாதங்கள் பாதுகாக்கும் முறையாகும். உப்புவைத்து பாதுகாத்துக் காய வைத்த காய்கறிகளை வற்றல்கள் என்றும் ஊறவைத்தவற்றை ஊறுகாய்கள் என்றும் உலர வைத்த மீனை கருவாடு என்றும் இறைச்சியை உப்புக் கண்டம் என்றும் குறிப்பிடுவர்.

நடுப்பகலில் சோறு சமைத்துச் சூடாகவும், அதில் நீர்விட்டு இரவில் எஞ்சியதைப் பழையதாகவும், காலையில் பழைய சோறாக உண்ணுவதும் ஒரு மரபாகும். உழைக்கும் விவசாய பெருமக்கள் இரவில் சமைத்து உண்டு, எஞ்சியதை மறுநாள் உண்பர். வசதி படைத்தவர்கள் காலையில் இட்லி தோசை போன்ற உணவு வகைகளையும் நடுப்பகலில் சோறு, குழம்பு, ரசம், மோர், காய்கறிகளையும் உண்பது வழக்கம். ஆனால் இன்று இரவிலும் சிற்றுண்டிகள் பழக்கத்தில் உள்ளன. குழந்தை பெற்ற தாய்க்குப் பத்தியஉணவு வழங்கப்படுகிறது. ஆனால் கருவாட்டுக் குழம்பும் பாலூறும் என்பதற்காகப் பிள்ளைச் சுறாவும், வெள்ளைப் பூண்டுக் குழம்பும் கொடுப்பர். பிள்ளைத்தாய்ச்சிக்குக்கு மீன் உணவு அதிகமாககொடுப்பார்கள்.

கேரளப் பண்பாட்டில் உணவு

கேரளம் இயற்கையால் ஆசிர்வதிக்கப்பட்டு, மாசு படாத காற்றும், பசுமை படர்ந்த நிலமும், அழகுணர்வு ததும்பும் மக்களும் கொண்ட பகுதியாகும். ஓண "சத்யா" ஒரு பண்பாட்டு அடையாளமாகும். "கானம் விற்றாவது ஓணம் உண்" என்பது கேரளத்துப் பழமொழி.கேரள உணவைப் பொறுத்தவரை பாலக்காடு, மலபார் என இரண்டு தனித்தன்மை கொண்ட பிரிவுகள் உள்ளன. பாலக்காடு சைவ உணவுக்கும், மலபார் கடல் (அசைவம்) உணவுக்கும் பெயர் பெற்றவை ஆகும். பாலக்காட்டு உணவின் சிறப்புக்குக் காரணமாகத் தேங்காயும் நெய்யும் அமைகின்றன. தேங்காய்ப் பாலை மூன்று தரமாகப் பிரிக்கின்றனர். இறைச்சி, பாயசம், தொடுகறி போன்றவற்றிற்கு

முதல் தரப்பாலும் காய்கறிகளுக்கு இரண்டு மற்றும் மூன்றாம்தரப்பாலும் பயன்படுத்து கின்றனர்.

சத்யா விருந்து

கேரளத்தின் பாரம்பரிய விருந்தாக சத்யா கருதப்படுகிறது. சத்யா விருந்தில் தலை வாழை இலையில் உணவு பரிமாறப்படுகிறது. குற்றல் அரிசி சாதம், சாம்பார், பருப்பு, நெய், ரசம், புளிசேறி, எரிசேரி, உள்ளித்தீயல், அவியல், தோரன், காலன், ஓலன், இஞ்சிப்புளி, பப்படம், நேந்திரங்காய் வற்றல், சக்கை வற்றல், சர்க்கரை வரட்டி, மூன்று வகை பிரதமன், ஐந்து வகை பாயசம், ஐந்து வகை ஊறுகாய், நெய்யப்பம், சம்மந்தி, கிச்சடி, முறுக்கு போன்ற முப்பதுக்கும் மேற்பட்ட உணவு வகைகளை உள்ளடக்கியது சத்யாவாகும். பல்வேறு காய்கறிக் கூட்டு வகைகளும், பொரியல், உப்பேரி போன்றவையும் பரிமாறப்படும். ஓணவிழாக் காலத்தில் அனைத்து வீடுகளிலும் சத்யா விருந்து நடைபெறும். இந்துக்களின் திரும ணச் சடங்கில் இவ் விருந்து முக்கிய இடம் வகிக்கிறது, இரவில் எஞ்சிய அனைத்துப் பதார்த்தங்களையும் ஒன்றாக்கி விடுவார்கள். இந்தக் கூட்டுக்கறிக்கு "சுள்ளாங்கறி" என்று பெயர்.

உணவிற்குப் பயன்படுத்தும் பொருள்கள், அவற்றின் செய்முறை, பரிமாறும்முறை, உணவருந்தும்முறை, இடம், நேரம் போன்றவை இடத்திற்கு இடம் வேறுபடும். ஒருவர்பேசும் மொழியிலிருந்து அவர் எந்த இடத்தைச் சார்ந்தவர் என்பதை அடையாளம் காண்பது போல, உணவை ருசித்துப் பார்ப்பதிலிருந்து இடம்மட்டுமல்ல ஆட்களின் சாதியையும் அடையாளம் காணமுடியும். உணவில் மட்டுமல்லாமல் உணவு பரிமாறும் முறை, உண்ணும் முறை போன்றவற்றில் ஒரு பிரிவினரிலிருந்து மற்றொரு பிரிவினற்கு வேறுபாடு உள்ள. தீய்யர் மக்களின் உணவுமுறை நாயர் மக்களின் உணவு முறையிலிருந்து வேறுபட்டது. ஒரே கிராமத்தில் வாழ்கின்ற போதும் இவர்களின் சமையலறை அமைப்பிலும், சமைக்கும் முறையிலும் வேறுபாடு உள்ளதாகக் கூறுகிறார் இராகவன் பையநாடு. (இராகவன் பையநாடு - folklore, 2019)

மொழியும் ஆடை அலங்காரங்களும் எளிதில் மாற்றத்திற்கு உட்படுபவையாகும். ஆனால் உணவுமாற்றம் என்பது மிகமிக மெதுவாகவே நடைபெறுகிறது. வேற்று நாட்டில்வாழும் மலையாள மக்களின் நடத்தையிலும் உணவு முறையிலும் தனித்தன்மை வெளிப்படுவதைக் காணமுடிகிறது.

கேரள மக்கள் அவர்களுக்கு இலகுவாகக் கிடைக்கும் உணவுப் பொருளைப் பொறுத்து உணவு முறையை அமைத்துக் கொள் கின்றனர். கேரளத்தில் அரிசியை அதிகமாகப் பயன்படுத்துகின்றனர். கடல்பிரதேசத்தில் வாழும் மக்கள் மீன் உணவை அதிகமாகப் பயன்படுத்துவர். கேரள மக்கள் வற்றல் மிளகாயை அதிகமாகப் பயன்படுத்துகின்றனர். கேரளப் பிராமணர்களுக்கு மீனும் மாமிசமும் பூண்டும் விலக்கப்பட்டவையாகும். உடல்சூட்டை அதிகரிக்கும் எனக் கருதப்படும் சில உணவுப் பொருள்கள் கருவுற்றப் பெண்களுக்கு கொடுக்கப்படுவதில்லை. பூசாரிக்கும் கோமரத்திற்கும் (சாமியாடி) உணவு விலக்கு கள் உண்டு. கேரளக் கிராம வாழ்க்கையில் நவராத்திரியின் ஒன்பதுநாட்களும் மீனும் மாமிசமும் விலக்கப்பட்டுள்ளன. தலச்சேரி எனும் ஊருக்கு அருகில் உள்ள அண்டலூர் காவில் நடைபெறும் திருவிழாவில் அந்தப்பிரதேசத்தில் உள்ள மக்களுக்கு புதிய பழவகைகள் விலக்கப்பட்டுள்ளன. சபரிமலைக்குப் போக விரதம் இருப்பவர்கள் மாமிசவகைகளும் பழைய உணவும் பயன்படுத்தக்கூடாது என்பார் இராகவன் பையநாடு. சாதாரண நிலையில் கேரள வீடுகளில் மதிய உணவு சோறாகவோ, கஞ்சியாகவோ இருக்க வேண்டும் என்பது கட்டாயம். சோறு சாப்பிட ஒரு பொரியலும் ஊறுகாயும்

வேண்டும் என்பது கேரளமக்களின் உணர்வின் பகுதியாகும்.

மரவள்ளிக் கிழங்கு அல்லது கப்பை உணவு

கேரள உணவில் மரவள்ளிக்கிழங்கு முக்கிய இடத்தைப் பெறுகிறது. அன்றாட உணவில்கேரள மக்கள் ஏதேனும் ஒரு வடிவத்தில் இக்கிழங்கை உணவாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றனர். மலைவாழ் மக்களின் முக்கிய வாழ்வாதாரமாக இக்கிழங்கு உள்ளது. மரவள்ளிக் கிழங்கை பலவகையாக சமைக்கிறார்கள். கிழங்கை அவித்து, தேங்காய் பூ, காய்ந்த மிளகாய், கறிவேப்பிலை, சிறு வெங்காயம் சேர்த்து உரலில் போட்டு இடிப்பர்கள் இதற்கு "இடியல் கப்பை" என்று பெயர். கிழங்கை பல்வேறு வடிவங்களில் வெட்டி, உப்பும் மிளகாய் தூளும் கலந்து சாப்பிடும் வழக்கம் உள்ளது.

புட்டு-பழம்-பயிறு-பப்படம்

கேரளத்தின் பொதுமையான உணவாக இருப்பது புட்டாகும். பெரும்பாலும் கேரளமக்களின் காலை உணவு இதுதான். மென்மையானதாகவும், எளிதில் செரிமானம் ஆகக்கூடியதாகவும், பசியை எளிதில் அடக்குவதாகவும் இப்புட்டு அமைகிறது. புட்டு தயாரிப்பதற்காகப் பச்சரிசி பயன்படுத்தப்படுகிறது. அரிசி மாவுடன் தேங்காய் துறுவல் சேர்த்து ஆவியில் வேகவைக்கப்படுகிறது. பயறை முதல் நாளே ஊறவைத்து மறுநாள் காலையில் உப்பு சேர்த்து அவித்து பயன்படுத்துவர். புட்டுடன் பயறு, பப்படம் சேர்த்து பழத்துடன் உண்பர்.

உண்ணியப்பம்

கேரள உணவுகள் பலவற்றிலும் பழங்கள் சேர்க்கப்படுகின்றன. உண்ணியப்பத்தில் மென்மைக்காக வாழைப்பழம் சேர்க்கிறார்கள். அரிசிமாவு, ரவை, எள், ஏலக்காய், சுக்கு, வாழைப்பழம் போன்ற பொருட்கள் உண்ணியப்பம் தயாரிக்கப் பயன்படுகின்றன. கேரளத்தின் பல கோவில்களில் உண்ணியப்பம் பிரசாதமாக வழங்கப்படுகிறது. சாப்பிடுவதற்கு மிருதுவாகவும் மொறுமொறுப்பாகவும் உள்ளது. தமிழகத்தின் குழிப்பணியாரத்திற்கு இணையான ஒரு பண்டமாகும்.

சடங்கு தொடர்பான உணவு முறை

திருமணவிருந்துக்கு என்னென்ன உணவுப்பொருள்கள் வேண்டும்என்பதில் ஒவ்வொரு சமூகத்திற்கும் கட்டுப்பாடுகள் உள்ளன. சில உணவுப்பொருட்கள் சடங்குகளோடு தொடர்புடையதாக அமையும். வயநாட்டில் "குலவன் தெய்யம்" என்ற சடங்கில் கலந்துகொள்பவர்களுக்கு சாப்பாடு கொடுக்க வேண்டும் என்றும் அதில் வேட்டையாடி பிடித்த விலங்கின் இறைச்சி பரிமாறப்பட வேண்டும் என்றும் விதிமுறை உள்ளது. கருவுற்றப் பெண்களுக்கு நடத்தப்படும் சடங்குகளிலும் சில உணவு விதிமுறைகள் இருப்பதைக்காணலாம்.

இன்று பொதுவாக காலை, மதியம், இரவு என உணவு உண்ணும் வேளை நிச்சயிக்கப்பட்டுள்ளது. எனினும் வேலைப் பாகுபாட்டைப் பொறுத்து உணவு நேரம் முறைப்படுத்தப்படுகிறது. இன்றும் பெரும்பான்மை மக்களும் காலையில் சாப்பாட்டையும், மதியம் எளிய உணவையும் உட்கொள்கின்றனர். இவர்கள் வேலைசெய்யும் இடமும் அவர்களின் வீடும் மிகுந்த தூரத்தில் அமைந்திருப்பதால் இந்த உணவு முறையைக் கடைபிடிக்கின்றனர். சமீபகாலம்வரை மூன்று நேரமும் அரிசி உணவு வழக்கத்தில் இருந்தது. தற்போது காலை உணவான பழைய சோற்றுக்குப் பதிலாக தேநீரும் சிற்றுண்டியும் இடம் பெறுகின்றன. உணவு நேரம் என்பது வேலையோடு நெருங்கிய தொடர்பு கொண்டுள்ளது என்பதை இது உணர்த்துகிறது.

கேரள மக்கள் காலையிலும் இரவிலும் கஞ்சி குடிக்கும் வழக்கத்தைக் கொண்டிருந்தனர்.

மோர், இஞ்சி, பச்சை மிளகு, நார்த்தை இலை இடித்து சேர்த்த சம்பாரம், சுக்குத் தண்ணீர், சீரகத் தண்ணீர், மல்லித்தண் ணீர் இவை எல்லாம் தாகத்தை அகற்றப் பயன்படுத்தப்பட்டன. தெங்கின் சர்க்கரை, பனம் சர்க்கரை பயன்படுத்திச் செய்யப்படும் சர்க்கரைக் காப்பி கேரள மக்களின் சிறப்பு பானமாகக் கருதப்படுகிறது. கரும்பு நீரும் இளநீரும் பனங்கள்ளும் சேர்ந்த "முந்நீர்" எனும் பானம் பெண்களாலும் பயன்படுத்தப்பட்டதாகச் சங்ககால இலக்கியங்களில் குறிப்பு காணப்படுவதாக வரலாற்று ஆசிரியர்கள் கூறுகின்றனர்.

பொதுவாக நெய் சேர்த்துத் தொடங்கும் விருந்து மோரில் நிறைவடைகிறது. இரசமும் சாம்பாரும் தமிழகத்திலிருந்து வந்தவையாகும். மோர் குழம்பு, அவியல், மத்தங்கா எரிசேரி, புளிசேரி போன்றவை கேரளத்தின் தனி சுவை மிகுந்த உணவு வகைகளாகும். இனிப்பு, புளிப்பு, கசப்பு, எரிப்பு போன்றவை கலந்ததுதான் கேரள உணவு முறை. இந்து, முஸ்லிம், கிறிஸ்தவர்களின் உணவு முறைகளிலும் வேறுபாடுகள் உண்டு. இந்துக்களில் பல சாதியினர் பல வகையான சமையல் செய்வர். பொதுவாக மணமுள்ள, காரமான உணவு வகைகளை மலையாள மக்கள் விரும்புவர். வாழை இலையில் பரிமாறுவது மட்டும் இன்றும் தொடர்கிறது. பல்வேறு காலகட்டங்களில் சமூகப் பொருளாதார அரசியல் விவசாய நிலைகளின் தாக் குதல்களால் உருவம் கொண்டதே கேரள உணவுப் பாரம்பரியமாகும். பொதுவாக மேல் சாதி இந்துக்கள் சைவ உணவையும், மற்றவர்கள் அசைவ உணவையும் உட்கொண்டனர். மூன்று வேளை உணவு என்பது பொதுவான உணவு முறையாகும். அரிசி உணவு, ஒரு காலகட்டத்தில் மேல் சாதி மற்றும் பணக்காரர்களின் வீடுகளில் மட்டுமே காணப்பட்டதாகக் கூறப்படுகிறது. சாமை, தினை, கேழ்வரகு, முதிரை, பயறு போன்றவற்றின் கஞ்சியோ, புழுக்கோ (மசியல்) சாதாரண மக்களின் உணவாக அமைந்தன. ஒவ்வொரு சாதிக்கும் மதத்திற்கும் ஏற்றவகையில் உணவுகளும் சமையல் முறைகளும் இருந்தன. புட்டு ஈழவ ஜாதியினரின் உணவாக பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டில் கருதப்பட்டு வந்தது. (கூகிள் கட்டுரை,2020).

தமிழக, கேரளப் பண்பாட்டில் உணவு

தமிழர்கள் பொதுவாக உணவிற்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுத்தனர். உணவே மருந்து எனும் கோட்பாட்டைக் கடைபிடித்து வாழ்ந்தவர்கள். சுவையோடும் ஆரோக்கியத்தோடும் உண்டதோடு மட்டுமல்லாமல் அளவோடும் உண்ணத் தெரிந்தவர்கள். ஐவகை நிலங்களின் அடிப்படையில் அங்குக் கிடைத்த உணவுகளை உண்டனர். காய்கறிகளும், மாமிசமும், மீனும், கள்ளும், கிழங்கு வகைகளும் தானியங்களும் இவர்களின் உணவில் இடம் பெற்றன. முன்னோர்கள் எவற்றை உண்ணலாம் என்று வரையறுத்திருந்தனரோ, அவற்றையே பெரும்பாலும் உண்டு வருகின்றனர். அறுசுவைக்குத் தமிழர்களின் உணவில் இடம் உண்டு. அரிசியே முக்கிய உணவாக இருந்தது. கம்பு, கேழ்வரகு, சோளம், தினை போன்றவை அரிசிக்கு அடுத்தபடியாக இடம் பிடித்திருந்தன.[1] உணவைப் பாது காக்கும் முறைக்கும் தமிழர்கள் அதிக முக்கியத்துவம் அளித்தனர். வட்டாரத்திற்கு வட்டாரம் உணவு முறைகளில் வேறுபாடு காணப்படுகின்றது. சில சமயத்தினருக்கும் சாதியினருக்கும் சில உணவு விலக்குகள் காணப்படுகின்றன. பெண்கள் பருவமடையும் போதும், மகப்பேறு அடையும் போதும் சிறப்பான உணவுகள் வழங்கப்படுகின்றன. திருமணம், மரணம் போன்ற சூழ்நிலைகளில் உணவுமுறையில் மாற்றம் ஏற்படுகின்றது. விரதங்களும் அது தொடர்பான உணவுகளும் வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதியாக அமைகின்றன.

கேரள மக்களின் உணவு முறைகள் பெரும்பாலும் தமிழர்களின் உணவு

முறைகளோடு ஒத்துப் போகின்றன. தமிழருக்கு அரிசி முக்கிய உணவாக இருந்தபோது பழங்காலத்தில் கேரளத்துப் பணக்காரர்களும் மேல் சாதியினருமே அரிசியை உணவாகக் கொண்டனர். பெரும்பாலும் தானியங்களையே கேரளியர்கள் உண்டனர். வட்டாரத்திற்கு வட்டாரம் மட்டுமல்லாமல் சாதிகளுக்கு இடையிலும் உணவில் மாற்றம் இருந்துள்ளது.[2] தமிழ்ப் பிராமணர்கள் மாமிசத்தை ஒதுக்குவது போல மலையாள பிராமணர்களும் ஒதுக்கியுள்ளனர்.மேலும் இவர்கள் பூண்டைப் பயன்படுத்துவதில்லை. கேரள மக்கள் சபரிமலைக்குப் போகும் போது மாமிசம் மற்றும் பழைய உணவுகளை உட்கொள்வதில்லை. வயநாடு மாவட்டத்தில் குலவன் தெய்யக்கட்டிற்கு (ஒருவகை வழிபாட்டுச் சடங்கு) வருபவர்களுக்கு வேட்டையாடிப் பிடித்த விலங்கின் இறைச்சி பரிமாறப்பட வேண்டும் எனும் விதிமுறை உள்ளது. தட்பவெப்ப நிலைகளுக்கு ஏற்ப இரு நாட்டினரும் உணவு உட்கொள்கின்றனர். பழைய சோற்றை இருவரும் விரும்பி உண்கின்றனர். தற்காலத்தில் கேரளத்தில் கடைகளில் இது விற்பனை செய்யப்படுகிறது.

உணவு நேரம் என்பது வேலையோடு நெருங்கியத் தொடர்புடையதாக இரு பண்பாட்டிலும் அமைந்துள்ளது. குடும்பத் தலைவிகளே சமையலறையின் முக்கிய நபர்கள். உணவைச் சமைப்பதோடு பரிமாறும் பொறுப்பும் இவர்களுக்கு உரியதாக உள்ளது.[3] கேரளத்திலும் தமிழ்நாட்டிலும் குடும்பத்தினர் அனைவரும் ஒன்றாக இருந்து உணவு உண்பது என்பது அரிதான காட்சியாகவே அமைந்திருந்தது. தமிழர்கள் பொதுவாக வேளாண்மையை முக்கியத் தொழிலாகக் கொண்டிருந்ததால் இதற்கான வாய்ப்பு இல்லாமல் போனது. ஆனால் கேரளத்தைப் பொறுத்த அளவில் உணவு உண்பதில் ஆண் பெண்களுக்கு தனித்தனி உரிமைகளும் அதிகாரங்களும் இருந்தன. தற்போது இந்நிலையில் இரு நாட்டிலும் மாற்றம் ஏற்பட்டுள்ளது. கேரளத்தை பொறுத்தளவில் சமையலறையிலேயே உணவருந்தினர். குடும்பத் தலைவருக்கென்று உண்ணும் பாத்திரங்கள் தனியாக இருக்கும். தமிழகத்தைப் பொறுத்த அளவில் பெரும்பாலாக இது காணப்படுவதில்லை. உணவை பரிமாறுவதன் வாயிலாக அன்பையும் பரிமாற்றம் செய்யலாம் என்பதைத் தமிழர்களும் கேரளியர்களும் நன்கு உணர்ந்திருந்தனர். எனவேதான் அனைத்துச் சடங்குகளின் பகுதியாகவும் உணவை தயாரிக்கவும் அதை பிறருக்கு பரிமாறவும் செய்கின்றனர். கருத்தையும் உணர்ச்சியையும் கூட பரிமாற உணவு பயன்படுகிறது எனும் கருத்தை மலையாளிகள் கொண்டுள்ளனர்.[4]

படுக்கை அறையில்கூட அந்நிய நபர்கள் செல்ல அனுமதி அளிக்கும் கேரள மக்கள் சமையலறையில் அந்நியரை அனுமதிப்பதில்லை. சமயலறைக் கட்டுப்பாடுகளோடு தூய்மையாகவும் பாதுகாப்பாகவும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. அவ்வறையில் உறவினர்களைக்கூட அனுமதிப்பதில்லை கிழங்கு வகைகளான மரவள்ளி, சேனை, சேம்பு, காய்ச்சில், கூவைக் கிழங்கு போன்றவை உணவில் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இவை உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தை அளிக்கின்றன. குறைந்த செலவில் இவற்றை உற்பத்தி செய்ய முடியும். எனவே இவற்றைத் தங்களின் உணவில் அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொள்கின்றனர். மேலும் பலாக்காய் அதிகமாக விளைவதால் அதுவும் முக்கிய உணவாக அமைகிறது. மருத்துவ குணம்கொண்ட காய், கீரை, கிழங்கு தானிய வகைகளை தமிழர்களே அதிகம் பயன்படுத்துகின்றனர். ஆயுர்வேதம் கூறும் உணவு வகைகளைக் கேரளியர்கள் பின்பற்றினாலும் தமிழகத்தைவிட குறைவென்றே சொல்ல வேண்டும்.

கேரளத்தில் 19-ஆம் நூற்றாண்டின் தொடக்கம் வரை உணவு கட்டுப்பாடுகளும் நம்பிக்கைளும் நிலவியிருந்தன. சில சாதியினர் பயன்படுத்தும் உணவை வேறு

சாதியினர் உண்ண மாட்டார்கள்[5] என்பது கவனிக்கத்தக்க ஒரு செய்தியாக உள்ளது. தமிழகத்தில் இப்படி ஒரு முறை இருந்ததாகத் தெரியவில்லை. அதே வேளையில் கேரளத்தின் பிராமணர்கள், நம்பூதிரிகள்தவிர, ஏனைய சாதியினர் மாட்டிறைச்சியை உண்ணும் வழக்கத்தைக் கொண்டிருக்கின்றனர். தமிழகத்தைப் பொறுத்தஅளவில் அது சில தனிப்பட்ட சாதியினருக்கு மட்டுமே உரியதாகக் கருதப்படுகிறது.

வாழை இலை, தாமரை இலை, தேக்கிலை, பூசுரை இலை, பனைஓலை இவற்றில் உணவு பரிமாறி உண்டனர். நாஞ்சில் நாட்டு மக்களின் உணவில் மிகுதியாக தேங்காய் சேர்க்கப்படும் செய்தி கூறப்பட்டுள்ளது. தேங்காய் பாலைப் பயன்படுத்திச் சுவை மிகுந்த பாயாசம் செய்கின்றனர். இலையில் இன்ன வரிசையில் தான் பரிமாற வேண்டும் எனும் விதியை நாஞ்சில் நாட்டு மக்கள் கடைபிடிக்கின்றனர். இவர்களின் திருமண விருந்தில் உணவு வகைகள் அனைத்தையும் இலையில் பரிமாறிய பின்னரே உணவருந்த மக்கள் அழைக்கப்படுகின்றனர். பருப்புக் குழம்புடன் நெய், சாம்பார், புளிச்சேரி, அடை பாயாசம், கடலைப் பாயாசம், பால் பாயாசம், ரசம், மோர் எனும் முறையில் இவர்களின் விருந்து அமையும்.[6]

தேங்காய் எண்ணெய் மலையாளிகளின் உணவில்அதிகமாகபயன்படுத்தப்படுகிறது. அது போல் காந்தாரி மிளகாய், நல்ல மிளகு, வற்றல் மிளகு (மிளகாய்) போன்றவையும், மசாலா கூட்டுக்களும் இவர்களின் உணவில் பெரும் பங்கு வகிக்கின்றன. பழைய சோறு கேரள மற்றும் தமிழக மக்களிடையே விருப்ப உணவாக அமைகிறது. மலையாளிகள் இதில் மரவள்ளிக்கிழங்கு மசியலையோ, பலாக்காய் மசியலையோ, காந்தாரி மிளகாயையோ சேர்த்து சாப்பிடுகின்றனர். மிகவும் ருசியானதாகவும் ஆரோக்கியமானதாகவும் இது அமைகிறது. கேரளீயர்களைப் பொறுத்த அளவில் மீன் உணவும் முக்கியமான ஒன்றாக அமைந்துள்ளது. சாப்பாட்டைத் தெய்வமாக கருதும் வழக்கம் இருநாட்டினர் இடையிலும் காணப்படுகிறது. மலையாளிகள், உண்ணும்போது தெய்வம் வந்தாலும் எழுந்திருக்கக் கூடாது என்று நம்புகின்றனர். சம்மணம் இட்டு அமர்ந்து வாழை இலையில் உண்ணும் வழக்கம் இருபண்பாட்டினருக்கும் உரியதாகக் காணப்படுகிறது.

தற்போது மக்களின் வாழ்க்கைத்தரம் மாறியதன் காரணமாக துரித உணவுகள், (ஜங்க் ஃபுட்) மக்களின் உணவில் அதிக அளவில் இடம் பிடித்து விட்டன. இதன் காரணமாக மக்களின் ஆரோக்கியம் குறைந்து பலவித நோய்களும் வர ஆரம்பித்துள்ளன. நோய்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து வந்தபோது மக்கள் அதற்கான காரணத்தைக் கண்டறிய முயன்றனர். உணவில் ஏற்பட்ட மாற்றமே இதற்குக் காரணமாக அமைந்தது என்பதை உணர்ந்து மக்கள் இப்போது பழைய உணவு முறைக்குச் சிறிது சிறிதாக மாறி வருகின்றனர். பழைய தலைமுறை மக்கள் தமது உணவுப் பழக்கங்களில் பெருமளவிலான மாற்றத்தை ஏற்படுத்தாமல் இருந்ததால் ஆரோக்கியத்தோடும் ஆயுளோடும் வாழ்ந்தனர். பழந்தலைமுறையினரின் உணவு முறைகளைக் கடைபிடித்தால் நோய் நொடி இன்றி அதிக காலம் வாழலாம்.

சோற்றில் வெண்ணெய் சேர்த்தல், பாலில் சோறு சமைத்தல், அரிசி புட்டு, நெய்ச்சோறு, உளுந்து பொங்கல், தயிர் சோறு போன்ற வகை வகையான உணவுகளை அன்றைய தமிழன் சமைத்து உண்டிருக்கிறான். காய்கறி, இறைச்சி, மீன், தயிர் குழம்பு, மா,பலா போன்றவற்றின் கொட்டைகளைச் சேர்த்து சமைத்த மோர்க் குழம்பு, கருணைக்கிழங்கு, மரவள்ளிக்கிழங்கு, ஆம்பல் தண்டு, குப்பைக் கீரை, மாதுளை, மாங்காய், எள் போன்றவை உணவில் சேர்க்கப்பட்டிருந்தன. வரகு, தினை, கொள்ளு, அவரை நான்கும் இல்லாமல் சங்க கால சைவ உணவு இல்லை. அசைவ உணவையும் அம்மக்கள் விரும்பி உண்டதை

அறிய முடிகிறது. வெள்ளாட்டு இறைச்சி, செம்மறி ஆட்டு இறைச்சி, பன்றி இறைச்சி, முயல் இறைச்சி, உடும்பு இறைச்சி, மான் இறைச்சி, கடமான், முளவுமான், ஆமான் இறைச்சி இவற்றைக் குழம்பு வைத்தும் பொரியல், வறுவல் செய்தும் உண்டுள்ளனர். ஈயலை புளிமோரிலிட்டும், வறுத்தும் உண்ட செய்தியும் கூறப்பட்டுள்ளது.

கேரளத்தில் புட்டு என்ற உணவு வகை முதன்மையானது. தமிழகத்தில் "குழாய் புட்டு" என்று இதனை அழைக்கின்றனர்

பாலின் பயன்பாடு அதிகமாக காணப்பட்டது. பாலுடன் மாம்பழம், தேன், பருத்திக்கொட்டை போன்றவற்றை சேர்த்துப் பருகினர். பழங்களும் ஏராளமாக சங்க கால உணவில் இடம் பெற்றன. பாயசம் தேமாச்சாறு, முக்கனி கலவை போன்றவற்றையும் ருசித்தனர். பனையின் குரும்பை நீர், கரும்புச் சாறு, இளநீர், மோர் இவை கோடைகாலப் பானங்களாக அமைந்தன. பல தின்பண்டங்களையும் வீட்டில் செய்து சாப்பிட்டுள்ளனர். அடிசில்கள் தீயிட்டு சுடுதல் முதல் நீரில் புழுக்குதல், வறுத்து அவித்தல், வற்றலாக்குதல், வாடூன் தயாரித்தல், வேகவைத்து பக்குவமாக்குதல் போன்ற பல படிநிலைகளைக் கொண்டிருந்ததிலிருந்து தமிழர்கள் உணவைப் பல முறைகளில் பக்குவப்படுத்தி உண்டும் பாதுகாத்தும் வந்தனர் என்பதையும் அவர்களின் திறனையும் அறிந்து கொள்ள முடிகிறது.[7]

மனிதனின் இன்றியமையாத தேவைகளுள் ஒன்று உணவாகும். சங்க காலத்தில் ஐவகை நிலங்களிலும் வாழ்ந்த மக்கள் நெல் மற்றும் வரகு, கேழ்வரகு, சாமை, தினை போன்ற தானிய வகைகளையும், அவரை, மொச்சை போன்ற பயறு வகைகளையும், கிழங்கு மற்றும் கனி வகைகளையும், தயிர், மோர் முதலான பால் பொருட்களையும் உணவாகப் பயன்படுத்தினர். மேலும் இறைச்சி, மீன், கருவாடு முதலானவற்றையும் பயன்படுத்தினர். பழங்கஞ்சி, சோறு ஆகியன இரு பண்பாட்டினருக்கும் பொதுவானதாக உள்ளது.

குறிப்புகள்

1. அருள் பத்மராசன், தமிழ்ப் பண்பாடு, பக்கம் 8-9
2. ஆஷா ரோஸ் சாஜூ, கேரளவும் பக்ஷ்ய ஸம்ஸ்காரவும்-கட்டுரை அக்டோபர் 30, 2020.
3. இராகவன் பையநாடு, கேரள போக்குலர், பக்கம் 389.
4. மேலது பக்கம் 391.
5. ஆஷா ரோஸ் சாஜூ, கேரளவும் பக்ஷ்ய சமஸ்காரமும், கட்டுரை அக்டோபர் 30, 2020.
6. தே. லூர்து, நாட்டார் வழக்காற்றியல் சில அடிப்படைகள், பக்கம் 314.
7. பக்தவத்சல பாரதி, பண்டைத் தமிழ்ப் பண்பாடு பக்கம் - 298