

பழந்தமிழர் உணவுக்கலை

முனைவர் சு.நித்யகல்யாணி

உதவிப் பேராசிரியர் (சுய நிதிப்பிரிவு)

ஸ்ரீ பராசக்தி மகளிர் கல்லூரி

குற்றாலம்

மலர்: 3

இதழ்: 2

தொகுதி: 1

மாதம்: அக்டோபர்

வருடம்: 2018

ISSN: 2454-3993

உணவு என்பது மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகளில் முதன்மையான ஒன்றாகும். உயிரையும், உடலையும் பேணிக்காப்பதில் பெரும்பங்கு வகிக்கின்றது. மனித இனத்தின் படிமலர்ச்சிப்பாதை உணவுத்தேடலுக்கான அடிப்படைகளையும் அதன் முன்னேற்றப்பாதைகளான உணவுச் சேமிப்பு, உற்பத்தி, சேமிப்பு, பதப்படுத்துதல், பண்டமாற்று, உணவுப்பொருட்கள் முக்கிய வணிகப்பொருளாக மாறியமை என்ற வளர்ச்சிப் படிக்களை நோக்கிப் பயணித்ததை கொண்டதாகத்தான் அமைகின்றது. உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே என்கின்றார் திருமூலர். உள்ளம் பெருங்கோயில் ஊனுடம்பு ஆலயம் என்பது சித்தர் வாக்கு.

உணவுப்பழக்கம், சமைக்கும் முறை, பக்குவப்படுத்துதல், உணவு தானிய உற்பத்தி போன்றவை சமூக பொருளாதார நடைமுறையில் பெரும்பங்கு வகிக்கின்றன. உணவுப்பழக்கம் என்பது ஒரு குறிப்பிட்ட சமூகம், இனம் சார்ந்து தனி உணவுப் பண்பாடாகவே வடிவம் கொள்கின்றது.

உணவே மருந்து என போதித்த சித்த மருத்துவ முறைகளும் பிற பாரம்பரிய மருத்துவமுறைகளும் தழைத்தோங்கிய, தமிழர்கள் ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்த தமிழகத்தில் இன்று உணவும் நோய்களும் ஒன்றோடொன்று கைகோர்த்து உள்ளன. அதற்கு இன்றைய உணவுப்பழக்கமே காரணம் எனக் கூறலாம்.

பண்டைத் தமிழர்கள் கடைபிடித்த உணவுமுறைகள் இயற்கையோடு இயைந்ததாகவும் இயற்கையோடு முரண்படாததாகவும் அமைந்திருந்தன. மக்கள் தாங்கள் வாழ்ந்த நிலத்தில் விளைந்தவற்றையே முதன்மை உணவு மூலமாகக் கொண்டிருந்தனர். இதன் அடிப்படையில் நிலந்தோறுமான உணவுப்பண்பாடு உருக்கொண்டது. பண்டைத் தமிழர்களின் உணவுப் பழக்கத்தினை இன்று பின்பற்றினால் ஆரோக்கியமான சந்ததியினராக திகழமுடியும். உணவுசார் பாரம்பரியத்தையும் பண்பாட்டையும் மீட்டெடுக்க முடியும் என்பது திண்ணம்.

இன்று தமிழர்களிடையே நிலவி வருகின்ற “சைவ உணவுப்பழக்கம்” என்ற சொல்லால் சங்க இலக்கிய உணவுப்பழக்கத்தை உற்றுநோக்கினால் செயற்கைத்தன்மை உடையதாக இருப்பதை அறியமுடிகின்றது.

சங்க இலக்கிய பாடல்கள் வழி நமக்கு அறியக் கிடைக்கின்ற உணவுப்பழக்கத்தின் அடிப்படையில் திடவுணவு, திரவவுணவு, ஊனுணவு, இயற்கை உணவு, சமைத்தவை, சமைக்காதவை, பதப்படுத்தப்பட்டவை, நில அடிப்படையில் அமைந்தவை என்ற பார்வையில் உணவு குறித்த செய்திகளை ஆராயலாம்.

உணவு என்ற பொருளைக் குறிக்கும் சொற்களாக “உணா, வல்சி, உண்டி, ஓதனம், அசனம், பதம், இரை, ஆகாரம், உறை, ஊட்டம், என்பனவற்றைப் பிங்கலத்தை குறிப்பிடுகிறது.

உணவைக் குறிக்கும் சொற்களாகச் சங்க இலக்கியத்திலும் பல சொற்கள் பயின்று வருகின்றன. அயினி, வல்சி, புகர்வை என்பன அவற்றுள் சில. தாரம் என்பது பல பண்டங்கள் எனப் பொருள்படும் ஒரு சொல்.

“அயினியும் இன்று அயின்றனனே.....” (புறம் 77)

“அத்தக் குமிழின் கொடு முக்கு விளைகனி
எறி மடமாற்கு வல்சி ஆகும்” (நற் 6)

“புகர்வை அரிசிப் பொம்மற் பெருஞ்சோறு” (நற் 60)

“வரையாத் தாரம் வருவிருந்து அயரும்” (நற் 135)

சங்ககால மக்கள் இயற்கையாக விளையக்கூடிய விளைபொருட்களை உணவாகப் பயன்படுத்தியுள்ளனர். இவை சமைக்கப்படாத உணவு வகைக்குள் அடங்குகின்றன. பனைநாங்கு, தேன், பால், இளநீர், கரும்புச்சாறு, தயிர், அவல் உள்ளிட்டவை இப்பிரிவிற் குள் வருகின்றன.

இயற்கையின் கோடை வெப்பத்தைத் தவிர்க்கவும் நீர்ச்சத்துக்கள் உடலில் குறையாமல் தற்காத்துக் கொள்ளவும் இன்றும் பதநீர், இளநீர், நுங்கு, மோர் போன்றவை பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன. இந்த வழக்கத்தைச் சங்க காலத்திலும் பரவலாகக் காண இயலுகின்றது. சிறுவர்கள் கடற்கரைச் சோலையில் உள்ள பனைமரத்தின் நுங்கினைப் பகுத்துண்டு மகிழ்வதைப் பின்வரும் பாடல் குறிப்பிடுகின்றது.

“ - - - - - புன்தலைச் சிறாஅர்

துணையதின் முயன்றதீம் கண் நுங்கின்

பணை கொள் வெம்முலை பாடு பெற்று உவக்கும்” (நற் 392)

“நீர் நுங்கின் கண்வலிப்ப” (புறம் 389)

கரும்புச்சாறு என்பது திரவவுணவு வகைகளில் முக்கியப் பங்கு வகித்தது. கரும்புச்சாறு பிழியும் ஆலைகள் சங்க இலக்கியத்தில் நிரம்பப் பேசப்படுகின்றன.

“பூங் கரும்பின் தீம் சாரும்

ஓங்கு மணற் குவவுத் தாழைத்

தீம் நீரோடு உடன் விராஅய்” (புறம் 24)

“கரும்பின் எந்திரம் சிலைப்பின், அயலது” (புறம் 322)

அவல் என்பது நெல்லினை நீரில் ஊற வைத்து இடித்துச் செய்யப்படுவது. இதில் அரிதான விட்டமின்களும் இரும்புச்சத்தும் இருப்பதாகக் கூறப்படுகின்றது. இதனைச் சங்க இலக்கியம், பின்வரும் அகப்பாடலில் குறிப்பிடுகின்றது.

“பெருஞ்செய் நெல்லின் வாங்குகதிர் முறித்து

பாசவல் இடிக்கும் இருங்காழ் உலக்கை” (அகம் 141)

தேன் என்பது இயற்கை அளித்த மகத்தான கொடையாகும் இது மருந்துப் பொருளாகவும் பயன்படுகின்றது. உடலின் வெப்பத்தைச் சீர் செய்வதில் பயனுள்ளதாக உள்ளது. பால்

என்பது உடல் வளர்ச்சிக்கும் வளரிளம் பருவத்தினரின் எலும்பு வளர்ச்சிக்கும் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றது. தேன் என்பது பெண்களின் குழந்தைப்பேற்றுக் காலத்தில் முக்கிய உணவாக இன்றும் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. இந்தப் பயன்பாட்டு நோக்கில் செவிலியர் தலைவிக்கு பாலும் தேனும் சேர்த்து உணவுட்டினர் எனக் கூறப்படுகின்றது.

“தேம் பெய் தீம்பால் வெளவலின்” (நற் 379)

“பிரசம் கலந்த வெண் சுவைத் தீம்பால்” (நற் 110)

பால் சார்ந்த உணவுப் பொருட்களில் தயிர் என்பது சங்ககால உணவில் பேரிடம் பெற்றுள்ளது. முல்லை நிலத்தின் முக்கியப் பொருளாதார மூலமாகவும் பிற நிலங்களுக்குப் பண்டமாற்றின் வழியும் சென்றடைந்தது.

“ஆய்மகள் தயிர் கொடு வந்த தசம்பும் நிறைய” (புறம் 33)

மழலைக் கூற்றம் என்னும் ஊரின் வளம் குறித்துப் பேசுகையில் மாங்குடிகிழார் அவ்வூர் மகளிர் பெரிய பனைக் குரும்பையின் நுங்கு நீரும் பூவினையுடைய கரும்பின்சாரும் உயர்ந்த மணற்பகுதியில் திரண்டு விளைந்த தெங்கின் இளநீரும் கலந்து முந்நீராய்க் குடித்தனர் என்கின்றார்.

“இரும் பனையின் குரும்பை நீரும்

புங் கரும்பின் தீம் சாரும்

ஓங்கு மணற் குவவுத் தாழைத்

தீம் நீரோடு உடன் விராஅய்

முந்நீர் உண்டு முந்நீப் பாயும்”

(புறம் 24)

தாவர உணவு வகைகளில் கீரைகள் எளிதாகக் கிடைக்கக்கூடிய சத்துக்கள் நிறைந்த உணவாக அமைக்கின்றன. சங்கப்பாடல்கள் குறிப்பிடும் இலைக்கறி அல்லது அடகு என்பன கீரைகளைக் குறிக்கின்றன. மக்கள் வறுமையால் வருந்தும்பொழுதும் போர்க்காலத்திலும், இவை உணவாக பயன்பட்டன. வீரன் பேரரசனுடன் போர் மேற்கொண்டு வெல்லும் நிலையைக் கூறும் பாடலில் அவன் போர் வேட்டுச் செல்லும்முன், அவ்வூர் உணவின்றி பசியால் நலிவுற்றது. பறித்து வந்த இலைகளைக்கொண்டு வந்த விறகுகளால் வேக வைத்து உண்பதற்கும் இயலாத நிலையில் போர் தொடங்கியதாகக் கூறப்படுகின்றது.

“கொய் அடகு வாட, தருவிறகு உணங்க

மயில் அம் சாயல் மாஅயோளொடு

பசித்தன்று அம்ம, பெருந்தகை ஊரே”

(புறம் 318)

பெண்கள் இலைகள் அல்லது கீரைகளைச் சமைக்கும்பொழுது அதன் மேல் அரிசி (துவரை) தூவியுள்ளனர்.

“வளைக் கை விறலியர் படப்பைக் கொய்த

அடகின் கண்ணுறையாக யாம்சில

அரிசி வேண்டினேமாக - - - - -”

(புறம் 140)

வறியவரின் உணவாக இலையுணவு பேசப்படுகின்றது. குப்பையில் விளைந்த கீரையின் முற்றாத இளந்தளிரைப் பறித்துவந்து, உப்பின்றி நீரை உலையாக ஏற்றிக் காய்ச்சி, மோரின்றிச் சோறாகிய உணவை மறந்து பசிய இலையைத் தின்று வாழ்கின்றனர் என்பது புறநானூறு கூறுகின்றது.

“குப்பைக் கீரை கொய்கண் அகைத்த

முற்றா இளந் தளிர் கொய்து கொண்டு, உப்பு இன்று

நீர் உலையாக ஏற்றி, மோர் இன்று

அவிழ்ப் பதம் மறந்து, பாசடகு மிசைந்து”

(புறம் 159)

பழங்காலத்தில் பயணங்கள் மேற்கொள்வோர் பெரும்பாலும் கால்நடையாகத்தான் சென்றுள்ளனர். பயணத்திற்காக விலங்குகளையும் விலங்குகள் பூட்டப்பட்ட வண்டிகளையும் பயன்படுத்தும் வழக்கம் அரிதாகத்தான் இருந்துள்ளது. வணிகச்சாத்துக்கள்கூட ஓரிடத்திலிருந்து மற்றொரு இடத்திற்குக் காவல் வீரர்களுடன் நடந்து சென்றுள்ளனர். அவ்வாறு செல்வோர் கொண்டு செல்லும் உணவுப்பொருள் தீர்ந்துபட்டால் அவர்கள் உணவிற்காகப்படும் சிரமங்கள் பரவலாக பேசப்பட்டுள்ளன.

செந்நாய் கொண்டு தின்றது போக எஞ்சிய மிச்சில் நெடுந்தொலைவில் உள்ள வேற்று நாட்டிலிருந்து செல்லுதற்குரிய பாலை நிலத்தில் செல்லும் மாந்தருக்கு உண்ணும் உணவாக இருந்துள்ளது. விளாம்பழங்களும் பாலை நிலத்தின் வழிச் செல்வோர்க்கு உணவாகியுள்ளன.

”ஓய் பசிச் செந்நாய் உயங்குமரை தொலைச்சி

ஆர்ந்தன ஒழிந்த மிச்சில் சேய் நாட்டு

அருஞ்சரம் செல்வோர்க்கு வல்சி ஆகும்”

(நற் 43)

”வெள்ளில் வல்சி வேற்று நாட்டு ஆர் இடை”

(நற் 24)

சங்ககால மக்களின் முதன்மையான உணவு மூலமாக நெல். அரிசி, இதனுடன் தானியங்களும் முக்கியத்துவம் பெறுகின்றன. கரிய அடிப்பகுதியையுடைய வரகுப்பயிர், பெரிய கதிர்களையுடைய தினை, சிறிய கொடியாக வளரும் கொள்ளு புள்ளிகளைக்கொண்ட பூக்களால் பொலிந்து தோன்றும் அவரை ஆகியவை உணவு மூலங்களாகப் பேசப்படுகின்றன.

”கருங்கால் வரகே, இருங்கதிர்த் தினையே,

சிறுகொடிக் கொள்ளே, பொறிகிளர் அவரையொடு

இந்நான்கு அல்லது உணாவும் இல்லை”

(புறம் 335)

நெல் முக்கிய உணவுதானியமாக உற்பத்தி செய்யப்பட்டுள்ளது. வெண்ணெல், ஐவனநெல், மூங்கில் நெல் போன்ற வகைப்பாடுகள் இருந்துள்ளன. அரிசியினை வேக வைத்துச் சோறு சமைத்துள்ளனர். அடிசில், அயினி, அவிழ், கூழ், நிமிரல், புன்கம், மிதவை, மூரல், புழுக்கல், பொம்மல், வத்தம் என்பவை சோற்றினைக் குறிக்கும் சொற்களாகப் பயின்று வருகின்றன. வெண்ணெல் என்பதனை மருத நில வயல்களில் விளைந்ததாகவும், ஐவன நெல், மூங்கில் நெல் என்பவை குறிஞ்சி நிலத்தில் வேட்டுவர்கள் தினைக் கொல்லையில் விளைவித்தவையாகவும் அறிய இயலுகின்றது.

நீர் மிகுதியாய் உணவுத் திரளில்லாது சோற்றுப் பருக்கையால் அமைந்த கூழ் புற்கை என அழைக்கப்பட்டது. சோற்றுப் பருக்கைகளிட்ட நீர்த்த உணவு இது உழவர்கள் பழையதாகிய சோற்றுணவினை உண்டனர்.

”நெடுநீர் புற்கை நீத்தனம் வரற்கே”

(புறம் 64)

”என்னை புற்கை உண்டும் பெருந் தோளன்னே”

(புறம் 84)

”குளக்கீழ் விளைந்த களக்கொள் வெண்ணெல்”

(புறம் 33)

”மென்புலத்து வயல் உழவர்

பழஞ்சோற்றுப் புகவு அருந்தி”

(புறம் 395)

உறையூரின் வளத்தினைக் குறிக்கும்பொழுது அவ்வூர் வெண்ணெல் வயல்கள் வேலியாகச் சூழ்ந்தது எனக் கூறப்படுகின்றது.

”மாவண் தித்தன் வெண்ணெல் வேலி

உறந்தை அன்ன - - - - -”

(புறம் 352)

ஐவனநெல், மூங்கில் நெல் ஆகியவற்றைப் பாறையாகிய உரலில் இட்டு, யானைக் கொம்பு அல்லது சந்தன மரத்தால் ஆன உலக்கையால் குற்றி அரிசியாக்கி அதனை உணவு தானியமாகப் பயன்படுத்தினர்.

“கொல்யானைக் கோட்டல் வெதிர்நெல் குறுவாம்பநாம்” (குறிஞ்சிக்கலி42)

“ஐவன வெண்ணெல் குறுஉம் நாடனோடு” (நற் 373)

ஏந்து மருப்பின், இனவண்டு இமிர்பு ஊதும்

சாந்த மரத்தின், இயன்ற உலக்கையால்

ஐவன வெண்ணெல் அறை உரலுள் பெய்து இருவாம்” (குறிஞ்சிக்கலி43)

சிறுதானிய உணவு முறைகள் இன்று மருத்துவர்களாலும் ஊட்டச்சத்து நிபுணர்களாலும் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன. சங்க கால உணவில் தாவர உணவு என்ற வகைமைப்பாட்டிற்குள் தானியங்கள் தவிர்க்கவியலாத உணவு மூலங்களாக இருந்துள்ளன. தானியங்களில் வரகு, வெள்வரகு, என்பவை வரகின் வகைகளாக அறியக்கிடைக்கின்றன. எள், கொள், பயிறு, அவரை, மொச்சை, உழுந்து, துவரை, போன்ற தானிய வகைகள் இரண்டாம் நிலை உணவு மூலங்களாக அமைகின்றன. தாவரங்களின் இலை, பூ, காய், கனி, விதை, கிழங்கு, போன்றவை உணவாகின.

வரகரிசியைப் பாலிலிட்டுச் சமைத்த உணவைத் தேனுடன் கலந்துண்டனர்.

“பால் பெய் புன்கம் தேனோடு மயக்கி” (புறம் 34)

வேட்டுவர்களின் உணவுப்பழக்கம் குறித்துப் பேசுகையில் பதிற்றுப்பத்து கள்ளையும் வெள்வரகு சோற்றினையும் உண்பர்; செந்நெல்லாகிய உணவை அறியார் என்கிறது.

“கள்ளுடை நியமத்து ஒள்விலை கொடுக்கும்

வெள் வரகு உழுத கொள்ளுடைக் கரம்பைச்

செந்நெல் வல்சி அறியார் - - - - -”

(பதிற் 75)

“மேல் தோல் களைந்த தீம்கோள் வெள்ளள்

கலி ஆர் வரகின் - - - - -”

(புறம் 321)

வரகு, தினை, எள்ளிளங்காய், கொடி அவரையின் வெள்ளைக்காய், நெய்யில் வறுத்த கடலை போன்றவை உணவாகியதைப் பின்வரும் புறப்பாடல் கூறுகின்றது.

“வாலிதின் விளைந்த புதுவரகு அரிய,

தினைகொய்யக், கல்வைகறுப்ப, அவரைக்

கொழுங்கொடி விளர்க்காய் கோள்பதம் ஆக

- - - - -”

நறுநெய்க் கடலை விசைப்ப - - - - -”

(புறம் 120)

தினை என்பது முக்கிய உணவு மூலமாக இருந்துள்ளது. வேட்டுவர்களின் உணவில் தினைமாவு முக்கிய இடம் பெற்றது.

“மென்தினை நுவணை முறைமுறை பகுக்கும்”

(பதிற் 30)

குறவர்கள் மரையாவிலிருந்து பெறப்பட்ட இனிய பாலை உலை நீராக வார்த்து சந்தன விறகால் எரியூட்டித் திணையைச் சமைத்து வாழை இலையில் உண்டனர்.

“நல்நாள் வருபதம் நோக்கி, குறவர்

உழாஅது வித்திய பருஉக்குரல் சிறுதினை

முந்துவிளை யாணர் நாள்புதிது உண்மார்

மரைஆன் கறந்த நுரைகொள் தீம்பால்

மான்தடி புழுக்கிய புலவநூறு குழிசி
வான்கேழ் இரும்புடை கழாஅது ஏற்றி,
சாந்த விறகின் உவித்த புன்கம்
கூதளம் கவினிய குளவிமுன்றில்
செழுங்கோள் வாழை அகல் இலைப் பகுக்கும்”

(புறம் 168)

இனிப்புச் சுவையுடைய பண்ணியங்களும் உணவாக இருந்தன. கரும்பனூர் கிழானின் கொடைச்சிறப்பினைக் கூறுகையில் அவன் இரவலர்க்கு அவர்கள் இறைச்சியையும் சோற்றையும் உண்டு வெறுத்ததால் பாலிற்கலந்து செய்தனவும், வெல்லப்பாகிற் செய்தனவும் ஆகிய பண்ணியங்களைக் கொடுத்து உபசரித்தான் என்கிறது புறநானூறு.

“ஊனும் ஊனும் முனையின், இனிது என
பாலின் பெய்தவும், பாகின் கொண்டவும்
அளவுபு கலந்து மெல்லிது பருகி”

(புறம் 381)

சர்க்கரைக் கட்டியுடன் சேர்த்து அவரைப்பருப்பு போன்றவற்றைப் புழுக்கி (வேக வைத்தல்) இனிப்புச் சுவையுடைய உணவு தயாரிக்கப்பட்டது

“கட்டிப் புழுக்கின் கொங்கர் கோவே”

(பதிற் 90)

தெய்வங்களுக்குப் படைக்கப்படும் பலியுணவு குறித்தும் சங்க இலக்கியம் பேசுகின்றது. கருணைக்கிழங்கின் பொரியலோடு செந்நெல்லாற் சமைத்த வெண்மையான சோற்றுப்பலியைத் தெய்வத்திற்கு இட்டனர்.

“கருங்கண் கருணைச் செந்நெல் வெண்சோறு”

(நற் 367)

கைம்மை மகளிருக்கான உணவுமுறைகள் கடுமையாக இருந்துள்ளன. மிக எளிய உணவாகவும், உப்பின்றி சமைத்ததாகவும், நீர்த்த உணவாகவும் இருந்துள்ளன. சிறிய வெள்ளிய ஆம்பலிடத்து உண்டாகும் அல்லி அரிசியை உண்டனர்.

“சிறு வெள் ஆம்பல் அல்லி உண்ணும்

கழி கல மகளிர் போல”

(புறம் 280)

“இனியே பெரு வளக் கொழுநன் மாய்ந்தென, பொழுது மறுத்து

இன்னா வைகல் உண்ணும்

அல்லிப் படுஉம் புல் ஆயினவே”

(புறம் 248)

வெள்ளரிக்காயை அரிவாளால் அரிந்து இடப்பட்ட விதை, அவ்விதை போன்றதும், நல்ல வெண்மையான மணம் மிகுந்த நெய் தீண்டப்படாததும், கீரை இடையிடையே பயின்று கையால் பிழிந்து கொள்ளப்பட்டதுமான நீர்ச்சோற்றுத்திரள், அதனுடன் வெண்மையான எள்ளுத்துவையலும் புளியுடன் சமைத்த வேளைக்கீரையையும் வேக வைத்து உணவாகக் கொண்டதைப் புறநானூறு விரிவாகப் பேசுகின்றது.

சங்க கால மக்களின் உணவில் ஊனுணவு பேரிடம் பெற்றுள்ளது. வறிய மக்கள் முதல் அரசர்கள்வரை, நில வேறுபாடின்றி அனைவரும் ஊனுணவை விதவிதமாகச் சமைத்து உண்டுள்ளனர். ஐந்தில் மக்களின் விருந்தோம்பலில் அசைவ உணவு தவறாமல் இடம்பெற்றது.

ஊனுணவு என்பதில் ஆட்டிறைச்சி, முயல், உடும்பு, ஈசல், மான், ஆண் பன்றி, மீன், தவளை, நத்தை, காட்டுப்பசு ஆகியவற்றின் இறைச்சியை உண்டுள்ளனர்.

பாரியின் நாட்டினைப்பற்றிக் கூறுகையில் செம்புற்றின் ஈசலை இனிய மோரோடு கூட்டிச் சமைத்த புளிங்கறியை உடையதாகப் பேசப்படுகின்றது.

“செம் புற்று ஈயலின் இன் அளைப் புளித்து”

(புறம் 119)

வேட்டுவர்கள் நெடிய கோடுகளைக்கொண்ட புற்றுகளை வெட்டி அங்கு உறையும் ஈசல்களை எடுத்து உணவுக்காகப் பயன்படுத்தினர்.

“நெடுங் கோட்டுப் புற்றத்து ஈயல் கெண்டி”

(நற் 59)

முயலை வேட்டையாடி அதன் இறைச்சியையும் சுவைப்பட சமைத்து உண்டுள்ளனர். குறுமுயலின் தசைவிரவித் தந்த நறுநெய்யானாய சோறு உணவாகியுள்ளது.

“குறுமுயலின் நிணம் பெய்தந்த

நறுநெய்ய சோறு என்கோ?

(புறம் 396)

உழவர்கள் குறுமுயலின் குழைதலை உடைய இறைச்சியுடன் வாளைமீனைப் பலவாகச் செய்த அவியலைப் பழையதாகிய சோற்றுணவோடே உண்டனர். முயலைச் சுட்டும் உண்டுள்ளனர்.

“மென்புலத்து வயல் உழவர்

வன்புலத்து பகடுவிட்டு

குறுமுயலின் குழைச்சூட்டுடொடு

நெடுவாளைப் பல் உவியல்

பழஞ்சோற்றுப் புகவு அருந்தி”

(புறம் 395)

“முயல்சுட்ட ஆயினும் தருகுவேம் புகுதந்து”

(புறம்319)

ஊனுணவில் மானிறைச்சியும் இடம்பெறுகின்றது. சேரமான் வஞ்சனைத் திருத்தாமனார் பாடுகையில் அவன் துண்டித்த மானிறைச்சியாகிய வறுத்த பொரிக்கறியையும் நெல்லரிச் சோற்றையும் இரவலரின் சுற்றத்தார் வயிறார உண்ணச் செய்தான் என்கிறார். மான்தசையைப் புழுக்கியும் (வேக வைத்தும்) உண்டனர்.

“மன்டைய கண்ட மான்வறைக் கருனை

கொக்கு உகிர் நிமிரல் ஓக்கல் ஆர”

(புறம் 398)

“தான் உயிர் செகுத்த மான் நிணப் புழுக்கோடு”

(புறம் 152)

வேட்டுவர்களின் உணவுப் பழக்கத்தில் ஆண்பன்றி முக்கியத்துவம் பெறுகின்றது. கானவன் பன்றியை வேட்டையாடிக்கொண்டு வந்தான். அவன் மனைவி அதனை அறுத்துத் தன் குடியினர் யாவார்க்கும் முறையுடன் பகுத்துத் தந்தனள்.

“வில்லின் தந்த வெண்கோட்டு ஏற்றை

புனை இருங் கதுப்பின் மனையோள் கெண்டி,

குடிமுறை பகுக்கும் நெடு மலை நாட!”

(நற் 336)

ஓய்மான் வில்லியாதனின் கொடைச் சிறப்பினைப் பேசும் நன்னாகனார், ஆண்பன்றியின் கொழுவிய ஊன் துண்டங்களான நல்ல வெள்ளி ஊனை, மணமுடைய நெய்யை உருக்கி, அதில் இட்டுப் பொரித்து நாட்காலை உணவாக அளித்தான் என்கின்றார்.

“குறுந்தாள் ஏற்றைக் கொழுங்கண் அவ்விளர்

நறுநெய் உருக்கி, நாட்சோறு ஈயா

வல்லன், எந்தை, பசிதீர்த்தல் என”

(புறம் 379)

வேட்டுவன் தன் உணவுக்காக உடும்பைக் கொண்டும் வரித்த தவளையை அகழ்ந்து எடுத்தும் உணவாகக் கொண்டனர்.

“உடும்பு கொலீஇ, வரி நுணல் அகழ்ந்து,

- - - - -

எல்லு முயல் எறிந்த வேட்டுவன் - - - - -”

(நற் 59)

வயலின் கண் உள்ள ஆமையின் முதுகில் வயலைக் காவல் புரியும் உழவர் வளைந்த நத்தையை உடைத்து உண்டனர்.

“பழன யாமைப் பாசடைப் புறத்து

கழனி காவலர் சரிநந்து உடைக்கும்”

(நற் 280)

வேட்டுவர் ஆட்டிறைச்சியையும், காட்டுப் பசுவின் இறைச்சியும் உண்டுள்ளனர்.

“காந்தள் அம் கண்ணி, கொலை வில், வேட்டுவர்

செங் கோட்டு ஆமான் ஊனொடு - - - - -”

(பதிற் 30)

இரவில் வந்த நல்ல புகழை உடைய விருந்தினர் உண்பதற்கு என நெய்யை அளாவவிட்டுக் கொழுவிய ஊனைச் சமைத்துள்ளனர்.

“- - - - - நெய்து முந்து அட்ட

விளர் ஊன் அம் புகை எறிந்த நெற்றி”

(நற் 41)

செல்வக்கடுங்கோ வாழியாதனின் ஈகைச்சிறப்பைப் பாடும் கபிலர், அவனைப் புகழ்வோரின் கைகள் பசிய இறைச்சியையும், ஊனையும், துவையலையும், கறியையும் சோற்றையும் உண்டு வருந்தும் தொழிலன்றி பிறிதொன்றும் அறியா என்கின்றார்.

“புலவு நாற்றத்த பைந்தடி

பூ நாற்றத்த புகை கொளிஇ, ஊன்துவை

கறி சோறு உண்டு வருந்து தொழில் அல்லது

பிறிது தொழில் அறியா ஆகலின் நன்றும்”

(புறம் 14)

பழந்தமிழர் உணவுப்பழக்கத்தில் மீனுணவு பரவலாக எல்லா நிலத்திலும் விரும்பி உண்ணப்பட்டுள்ளது. மருத நிலத்திலும் நெய்தல் நிலத்திலும் அதிகமாகக் கிடைக்கும் மீன்கள் பிற நிலங்களுக்குப் பண்டமாற்றின் வழி சென்றடைந்திருக்கலாம். கரும்பனூர்கிழான் என்னும் வள்ளலின் கொடைச்சிறப்பை நன்னாகனார் கூறுகையில், உழவர் உண்கலத்தில் பெரிய கெடிற்று மீனாகிய உணவுடன் பூக்கள் விரவிய கள் வைக்கப்பட்டிருக்கும் என்கிறார்.

“விழவு இன்றாயினும், உழவர் மண்டை

இருங் கெடிற்று மிசையொடு பூக்கள் வைகுந்து”

(புறம் 384)

உழவர்களின் உணவுப் பழக்கத்தில் மீனுணவு தவறாமல் இடம் பெறுகிறது. வரால் மீனின் பெரிய துண்டங்களை அவை மிளிரும்வண்ணம் குழம்பிலே பிறழவிட்டு அரிசியால் சமைத்த சோற்றுத் திரளை விரும்பி உண்டுள்ளனர்.

“கருங் கண் வராஅல் பெருந்தடி மிளிர்வையொடு

புகர்வை அரிசிப் பொம்மற் பெருஞ்சோறு”

(நற் 60)

வயலில் பிறழும் வாளைமீன் வயலைச் செப்பம் செய்யும் தளம்பு என்னும் கருவியால் துண்டிக்கப்பட்டு வெண்மையான சோற்றிற்கு கறியுணவாகக்கொண்டு உழவரும் உழத்தியரும் விலாப்புடைக்க உண்ட காட்சியைப் பின்வரும் பாடல் விளக்குகிறது.

“பழன வாளைப் பருஉக் கண்துணியல்

புது நெல் வெண்சோற்றுக் கண்ணுறை ஆக

விலாப் புடை மருங்கு விசிப்ப மாந்தி”

(புறம் 61)

குறிஞ்சி நிலமாகிய மலைப்பகுதிகளில் மீனைச் சுடுவதால் எழும் புகை நிறைந்து காணப்பட்டது. மலைவாழ் மக்கள் சுட்ட மீனோடு இறைச்சியையும் தம்மை நாடி வந்த பாணர்களுக்கு உணவாக அளித்தனர்.

“ஆர நெருப்பின் ஆரல் நாற

தடிவு ஆர்ந்திட்ட முழு வள்ளூரம்

இரும்பேர் ஒக்கலொடு ஒருங்கு இனிது அருந்தி”

(புறம் 320)

“கொழுமீன் சுடுபுகை மறுகினுள் மயங்கி”

(நற் 311)

ஊனுணவினைச் சமைக்கும் முறைகள் குறித்தும் சங்க இலக்கியம் விரிவாகப் பேசுகின்றது. நெய்யில் இட்டுப் பொரித்தல், நெய்யால் தாளிதம் செய்தல், வறுக்கப்பட்டு வறையல் செய்தல், சூட்டுக் கோலாற் கிழித்துச்சுடுதல் சூட்டுக் கோலாற் கோத்து சுடப்படுதல் போன்றவை குறிக்கப்பட்டுள்ளன.

உலர்ந்த ஊன்துண்டுகள் என்றக்குறிப்பு புறப்பாடலில் உள்ளது. இதன்வழி இறைச்சியைத் துண்டுகளாக்கி உப்புசேர்த்து உப்புக்கண்டமாக உபயோகித்திருக்கலாம் என்றப் புரிதலைத் தருகின்றது.

“ - - - - - வாடுஊன் கொழுங்குறை
கொய்குரல் அரிசியோடு நெய்பெய்து அட்டு” (புறம் 328)

உணவினைத் தாளிக்கும் பழக்கம் இருந்துள்ளது தாவர உணவு, ஊனுணவு இரண்டிற்கும் இம்முறையை பின்பற்றியிருக்கலாம்.

“சுவைக்கு இனிது ஆகிய குய்யுடை அடிசில்” (புறம் 127)

ஆட்டிறைச்சியை நெய்விட்டு தாளிதம்செய்த செய்தியைப் பதிற்றுப்பத்து கூறுகின்றது.

“விருந்து கண்மாறாது உணீஇய, பாசவர்
ஊனத்து அழித்த வால்நிணக் கொழுங்குறை
குய் இடுதோறும் ஆனாது ஆர்ப்ப” (பதிற் 21)

நெய்யால் தாளிதம் செய்யப்பட்ட ஊன்கலந்த பலவகைச் சோற்றினை மக்கள் விரும்பி உண்டுள்ளனர்.

“நெய் குய்ய ஊன் நவின்ற
பல்சோற்றான், இன்சுவைய” (புறம் 382)

ஆட்டிறைச்சியைச் சமைத்து அதனைத் துவையலாக அரைத்து உண்டுள்ளனர். அதனோடு மதுவையும் ஊன்சோற்றையும் அருந்தியுள்ளனர்.

“மட்டு வாய் திறப்பவும், மைவிடை வீழ்ப்பவும்
அட்டு ஆன்று ஆனாக் கொழுந்துவை ஊரன் சோறும்” (புறம் 113)

மாமிசத்தை நெய்யில் பொரித்துள்ளனர். நெய் என்பதனை எண்ணை என்றும் பொருள் கொள்ளலாம். இதனை சூட்டிறைச்சி என்கின்றனர்.

“நெய்யுறப் பொரித்த குய்யுடை நெடுஞ்சூடு” (புறம் 397)

நெய்யால் வறுக்கப்பட்ட இறைச்சியை வறையல் எனச் சங்க இலக்கியம் குறிக்கின்றது. ஊனினை சூட்டுக் கோலாற் கிழித்துச் சுட்டு உண்டுள்ளனர்.

“நெடு நீர் நிறைகயத்துப்
படுமாரித் துளிபோல
நெய் துள்ளிய வறை முகக்கவும்
சூடு கிழித்து வாடுஊன் மிசையவும்” (புறம் 386)

கரிய ஆட்டுக்கிடாயை வீழ்த்தி, அதன் ஊனைத் தீயிலிட்டுச் சுட்டு, காயம் பெய்து அட்ட இடம் அகன்ற கொழுவிய ஊன் உணவு புறநானூற்றில் பேசப்படுகின்றது.

“மை விடை இரும் போத்துச் செந்தீச் சேர்த்தி
காயம் கனிந்த கண்அகன் கொழுங்குறை” (புறம் 364)

நெல்விளைந்த வயலில் பறவைகளை விரட்டும் உழுசூடியோர், கீழே விழுந்த பனங்கருக்கை விறகாகக்கொண்டு கழியிடத்துப் பிடித்த மீனைச் சுட்டு உணவாகக்கொண்டனர்.

“நெல் விளை கழனிப் படுபுள் ஓப்பநர்
ஒழி மடல் விறகின் கழிமீன் சுட்டு” (புறம் 29)

அவரை, துவரை போன்றவற்றை வேக வைத்து உண்டுள்ளனர் வேக வைத்தல் என்ற முறையை சங்க இலக்கியம் புழுக்குதல் எனக் குறிக்கின்றது.

**“உண்மின் கள்ளே! அடுமின் சோறே!
எறிகதிற்றி! ஏற்றுமின் புழுக்கே!**

(பதிற் 18)

உணவு சமைக்கும் இடம் அட்டில் சாலை என அழைக்கப்படுகின்றது. பனை ஓலையால் கூரை வேயப்பட்ட அட்டில் சாலை அமைப்பைப் பின்வரும் நற்றிணைப் பாடல் காட்டுகின்றது.

“அட்டில் ஓலை தொட்டனை நின்மே”

(நற் 300)

கள் என்பது சங்ககால மக்களின் உணவில் ஓர் அங்கமாகத் திகழ்ந்தது நெல், பழச்சாறு ஆகியவற்றிலிருந்து கள் தயாரிக்கப்பட்டமை புலனாகின்றது. தோப்பிக்கள், நறவு, காந்தாரம், கலங்கல், தேறல், அரியல் என பலவகைப்பட்டவை அறியக்கிடைக்கின்றன.

“தோப்பிக் கள்ளொடு தருஉப்பலி கொடுக்கும்”

(அகம் 35)

“வாங்கு அமைப் பழுநிய நறவு உண்டு”

(நற் 276)

“முட கால் காரை முது பழன் ஏய்ப்பத்

தெறிப்ப விளைந்த தீம் கந்தாரம்”

(புறம் 258)

“எமக்கே கலங்கல் தருமே தானே

தேறல் உண்ணு மன்னே - - - -”

(புறம் 298)

“வறிது கூட்டு அரியல் இரவலர்த் தடுப்ப”

(பதிற் 40)

தமிழர்களின் உணவுப்பழக்கத்தில் ஊனுணவு முக்கியத்துவம் பெற்றது போல மதுவும் இடம்பெறுகின்றது. மதுவும் இறைச்சியும் பல்வேறு இடங்களில் இணைத்தே பேசப்பட்டுள்ளன.

தமிழர்களின் உணவு முறைகள் நிலச்சார்புடையவை. இவற்றில் ஏற்பட்ட மாறுதலாக பண்டமாற்று உட்புகுகின்றது. தாவர உணவு மக்களால் விரும்பப்பட்டபோதிலும் ஊனுணவே சங்ககால மக்களால் அதிகமாக பின்பற்றப்பட்டது. தானியங்களின் பயன்பாடு ஆரோக்கியமான உணவியலை உணர்த்தி நிற்கின்றது. சமச்சீர் உணவு என்ற அளவில் பண்டைத் தமிழரின் உணவுப் பழக்கம் அமைந்திருந்தது. உணவு என்பது இரவலர்க்கு தானம் வழங்கும்வகையிலும் பயன்பட்டது. பகிர்ந்துண்ணல் என்பது உணவு சார்ந்த பண்பாட்டினை பன்முகப் பார்வைக்கு உட்படுத்துகின்றது. சங்ககால உணவு முறையை உற்றுநோக்கினால் அதில் அரசியல் போக்கு இழையோடுவதை உணரலாம். மக்கள் மட்டுமின்றி சீறூர் மன்னர்களும் முதுகுடி மன்னர்களும் மக்களோடு மக்களாகப் பசியில் வாடியும் பகிர்ந்துண்டும் வாழ்ந்துள்ளனர். ஆட்சியும் அதிகாரமும் மக்களுக்கானதே தவிர அவர்களிடமிருந்து தனி அதிகாரவர்க்கத்தை உருவாக்காத அரசியலையும் உணவுப் பழக்கம் வழி அறிந்து கொள்ளலாம்.