



## **Foods of the Sangam Tamils**

**Dr. N. Sivaguru**, Assistant Professor of Tamil, Thiruvalluvar University, Vellore.

**ORCID:** <https://orcid.org/0000-0001-9425-1078>

**DOI:** [10.5281/zenodo.8397640](https://doi.org/10.5281/zenodo.8397640)

### **Abstract**

*In Sangam literature, food was a very important one. The Sangam Tamil people gave more importance to food. They ate natural foods, boiled foods, vegetable foods, non-vegetable foods, meat, etc. They also drink toddy, which is a type of drink extracted from Palm and Coconut trees. The feasts given by the Kings are recorded in the songs. All poets of the Sangam times were very much treated well by the kings. They were treated well for their scholarly quality. If the king dies suddenly, the poet becomes sad in his feelings and sings songs about the feasts offered by him and the braveness of the king. Many types of food were prepared at the Sangam times and can be seen in Sangam verses. In Sangam literature, Tamils live a grateful life with the richest foods to eat. They give food to others in the name of charity and hospitality and share their happiness. Hence, this paper helps to know about the foods prevalent at Sangam Period.*

**Keywords:** Foods, Sangam Tamils, Charity, Hospitality, Tamil Culture.

### **References**

- [1] *Agananooru*. Koviloor Madam, Koviloor, Volume 7, 8, 9, 2003.
- [2] *Kurunthogai*. Koviloor Madam, Koviloor, Volume 2, 2003.
- [3] *Pathuppattu*. Koviloor Madam, Koviloor, Volume 11, 2003.
- [4] *Pathitruppattu*. Koviloor Madam, Koviloor, Volume 4, 2003.
- [5] *Purananooru*. Koviloor Madam, Koviloor, Volume 10, 2003.
- [6] *Perumpanatruppadai*. Koviloor Madam, Koviloor, Volume 11, 2003.
- [7] *Natrinai*. Koviloor Madam, Koviloor, Volume 1, 2003.

**Author Contribution Statement:** NIL.

**Author Acknowledgement:** NIL.

**Author Declaration:** I declare that there is no competing interest in the content and authorship of this scholarly work.



The content of the article is licensed under <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/> International License.



## சங்கத் தமிழரின் உணவுகள்

முனைவர் நா. சிவகுரு,, உதவிப்பேராசிரியர், தமிழ்த்துறை, திருவள்ளூர் பல்கலைக்கழகம், வேலூர் - 632117.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9425-1078>

DOI: 10.5281/zenodo.8397640

### ஆய்வுச் சுருக்கம்

பழந்தமிழர்கள் இயற்கையோடு இணைந்த வாழ்க்கை முறையை, மேற்கொண்டு வந்தனர். இயற்கையாக கிடைக்கக்கூடிய உணவுப் பொருள்களை உண்டு அவற்றின் மூலம் கிடைக்கக்கூடிய பலன்களை அனுபவித்து வந்தனர். தங்களின் தேவை போக இயற்கையை பாதிக்காது வாழ்ந்து வந்தனர். அவர்கள் பயன்படுத்திய பொருள்களாக இருந்தாலும் அவர்களுடைய உணவு முறையாக இருந்தாலும் அவர்களுடைய வாழிடங்களாக இருந்தாலும் அனைத்தும் இயற்கையோடு இணைந்து அமைந்து இருந்தது. அவர்களுடைய உணவுகளாக இயற்கை உணவு, மாமிச உணவு, மாடுகளிலிருந்து கிடைக்கக்கூடிய பாலின் இருந்து பெறக்கூடிய நெய், தயிர் போன்ற உணவுப் பொருள்களும் உணவுகளை தாளித்து பயன்படுத்திய முறைகள் நமக்கு சங்கப் பாடல்கள் உணர்த்துகின்றன. சங்கத் தமிழர்களின் வாழ்க்கை முறையானது எளிமையானதாகவும் நேர்த்தியானதாகவும் இருந்து வந்தது என்பதை சங்கப்பாடல்கள் நமக்கு உணர்த்திச் செல்லுகின்றன. அவர்கள் விட்டுச் சென்ற எச்சத்தின் தொடர்ச்சியாக, நாம் இன்றும் நம்முடைய உணவு முறைகளில் அவர்கள் பயன்படுத்திய முறைகளில் இருந்து வேறுபட்டு, நமக்கு தெரிந்த வகையில் நாம் உணவை பயன்படுத்தி வருகிறோம். சங்கத்தமிழர்களின் உணவுகள் எவ்வகையில் இருந்தது என்பதை இக்கட்டுரையின் மூலம் காணலாம்.

**திறவுச் சொற்கள்:** உணவுகள், சங்கத் தமிழர்கள், தொண்டு, விருந்தோம்பல், தமிழ் கலாச்சாரம்.

### முன்னுரை

சங்கப்பாடல்கள் பழைய சமுதாயத்தின் ஆக்கத்தினையும் வளர்ச்சியையும் விளக்குவதாகக் காணப்படும். பழந்தமிழர்கள் உணவிற்கும் உறவிற்கும் வழங்கி முன்னுரிமையை அறிய இப்பாடல்கள் உதவுகின்றன. காதலும் வீரமும் நிறைந்து காணப்படும் பாடல்களில் வாழ்வியலுக்குத் தேவையான பல செய்திகள் அமைந்துள்ளன. நீர் இன்றி இந்த உலகம் அமையாது அதுபோல உணவு என்பது மிக முக்கியமான ஒன்றாக விளங்குகின்றது. உணவு மருந்தாகச் செயல்படுகின்றது. பழந்தமிழர் உணவை வேகவைத்து, வறுத்து, பொறித்து, தாளித்துப் பயன் படுத்தி வந்துள்ளனர். உணவினை உற்பத்தி செய்வதற்கு அவர்கள் மேற்கொண்ட செயல்முறைகள் பற்றிச் சங்கப்பாடல்கள் நமக்கு எடுத்துரைக்கின்றன. மருத நில வாழ்க்கையில் பலதரப்பட்ட நெல்வகைகள் உருவாக்கப்பட்டு பயன்பாட்டில் இருந்துள்ளதைப்



பெரும்பாணாற்றுப்படை எடுத்துக்காட்டுகின்றது. இவற்றின் அடிப்படையில் பழந்தமிழரின் உணவு குறித்து இக்கட்டுரை அமைகின்றது எனலாம்.

### கள் குடித்தல்

கள் குடித்தல் என்பது சங்க காலத் தமிழர்களின் வாழ்க்கையில் அன்றாடம் நிகழக்கூடிய ஒரு செயலாக இருந்துள்ளது. இதனை இருபாலரும் அருந்தி உள்ளனர். இச்செய்தினை, பெண்பாற் புலவர் எடுத்துக் கூறுகின்ற பொழுது மிகத் தெளிவாக நமக்கு விளங்குகிறது. ஆண், பெண் பேதமின்றி அனைத்து சமூகத்தினரும் கள் அருந்தி உள்ளனர் இறப்பு நிகழ்விலும் பிற ஓய்வு நிகழ்விலும் கள் என்பது முக்கிய இடம் பிடித்துள்ளது. வீரர்கள் வெற்றியை கொண்டாட உண்டாட்டு என்ற விழாவினை நடத்தியுள்ளனர். கள்ளை, உண்டுஆடுதல் உண்டாட்டு என்று அழைக்கப்பட்டு வந்துள்ளது. இதனை தொல்காப்பியம் எடுத்துக்காட்டுகிறது. புறத்திணையில் வெட்சித் திணை துறையில் உண்டாட்டு என்ற ஒரு துறையினை குறிப்பிட்டுள்ளதால் இதனை அறியலாம். போருக்கு போகும் முன், மன்னன் வீரர்களுக்கு கள் முகர்ந்து கொடுப்பது வழக்கமாக இருந்துள்ளது. சிறப்பான வீரர்களை, பாராட்ட தானே அவர்களுக்கு கள்ளை வழங்குவான். இதனை இவருக்கு ஈர்த்து உன் மதிக்கல்லே சினப்போர் யானை என்ற ஒளவையார் பாடல் நமக்கு உணர்த்துகிறது (புறம்., பா. 200). மேலும் கள்ளினை பற்றி குறிப்பிடுகின்ற பொழுது கபிலர் போன்ற அந்தணர்களும் கள் குடித்து உள்ளனர் என்பதை அறிய முடிகின்றது. கபிலர் கள் குடித்தலை பற்றி மிகத் தெளிவாக தன்னுடைய பாடலில் எடுத்துக்காட்டுகிறார். மேலும் ஊர்களின் வளத்தினை பற்றி கூறுகின்ற பொழுது கள் மிகுதியையும் சேர்த்து எடுத்துக் கூறுகிறார். இதனை,

**இன்கடும் கள்ளின் ஆமூர் (புறம்., பா. 80: 1)**

**இன்கடும் கள்ளின் இழையணி நெடுந்தேர்**

**கொற்றச் சோழர் (நற்., பா. 10: 5- 6)**

என்பதால் அறியலாம். மேலும் நன்கு புளித்த கள்ளினை பற்றி கூறுகின்ற பொழுது,

“தேள் கடுப்பெண்ண கடுமை உடையதாகும்” என பாடியுள்ளனர். நன்கு புளித்த கள்ளினைப் பற்றி கூறுகின்ற பொழுது,

**தேட்கடுப் பன்ன நாட்படு தேறல் (புறம்., பா. 392: 16)**

**அரவு வெகுண்டன்ன தேறல் (புறம்., பா. 376: 14)**

என்று எடுத்துக் கூறுகின்றனர். தேறலை புளிக்க வைப்பதற்கு மூங்கிலை பயன்படுத்தியுள்ளனர். மேலும் இதனை நிலத்தில் புதைத்து வைத்துள்ளனர் இதனை புறநானூறு நமக்கு நன்கு எடுத்துக்காட்டுகிறது,

**நிலம்புதைப் பழுதிய மட்டின் தேறல்**

**புல்வேய் குரம்பைக் குடிதொறும் பகர்ந்து (புறம்., பா. 120:12-13)**

என்பதால் இதனை அறியலாம். மேலும் இக்கள்ளை, தென்னை மற்றும் பனை மரங்களில் இருந்து இறக்கியுள்ளனர். மேலும் வீடுகளில் ஒருவகைக் கள்ளை உருவாக்கியுள்ளனர். அதற்கு



மலர் - 2, சிறப்பிதழ் - 3, புரட்டாசி 2054

இ - ஐஎஸ்எஸ்என்: 2583-0481

தோப்பி என பெயரிட்டு வழங்கியுள்ளனர். இதனை பெரும்பாணாற்றுப்படை நமக்கு உணர்த்துகிறது. இக்கள்ளிற்கு தோப்பிக்கள் என்று பெயர் வழங்கியுள்ளனர். மறவர்கள் ஆட்டுக்கிடாயினை அறுத்து உண்டு இல்லத்தில் உருவாக்கிய தோப்பிக் கள்ளினைக் குடித்து தண்ணுமையை ஒலிக்கத் தம்முடைய வலிமையான தோளை உயர்த்தி ஆடுவது பேசப்படுகிறது. இதனை பெரும்பாணாற்றுப்படை,

**கேளா மன்னர் கடிபுலம் புக்கு**

**நாள்ஆ தந்து நறவுநொடை தொலைச்சி**

**இல்அடு கள்ளின் தோப்பி பருகி**

**மல்லல் மன்றத்து மதவிடை கெண்டி**

**மடிவாய்த் தண்ணுமை நடுவண் சிலைப்ப (பெரும்பா., பா. 140-144)**

உணர்த்துகிறது. மேலும், இதனை “பாப்புக் கடுப் பன்ன தோப்பி” (அகம் 348) என்று அகநானூறு சுட்டுகிறது. உள்நாட்டு கள்ளைத் தவிர வெளிநாட்டில் இருந்து வருவித்த மது வகைகளையும் உட்கொண்டனர். பெரும்பாலும் மன்னர்களும் செல்வந்தர்களும் இதனை உண்டனர் எனலாம். நக்கீரர் பாண்டிய மன்னனை வாழ்த்தும்போது,

**யவனர் நன்கலம் தந்த தண்கமழ் தேறல்**

**பொன்செய் புனைகலத் தேந்திநாளும்**

**ஒண்டொடி மகளிர் மடுப்ப மகிழ்சிறந்து**

**ஆங்கினிது ஒழுகுமதி பூந்தார் மார்ப (புறம்., பா. 56: 18-21)**

என்று வாழ்த்துகின்றார். மேலும், மாங்குடி மருதனார் நெடுஞ்செழியனை

**இலங்குஇழை மகளிர் பொலங்கலத்தேந்திய**

**மணங்கமழ் தேறல் மடுப்ப நாளும்**

**மகிழ்ந்து இனிது உறைமதி பெரும (மதுரைக்., பா. 779 -781)**

என்று மதுரைக்காஞ்சி கூறுவதால் அறியலாம். புலவர்கள் இவ்வாறு வாழ்த்துவதால் கள்ளுண்டல் அனைவராலும் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டதை உணர முடிகின்றது.

வள்ளல்கள் இறந்து பட்ட போது புலவர்கள் வருந்திப் பாடிய கையறு நிலைப் பாடல்களில் வள்ளல்கள் இரவலர்களுக்கு கள்ளை மிகுதியாகக் கொடுத்தத் தன்மையினைப் பாராட்டுகின்றனர். அதியமான் இறந்த பொழுது, அவனுடைய பெருமையை அவ்வையார் அதியமான் கள் குறைவாக இருந்தால் அதனை பிறருக்கு கொடுத்து தான் சிறிது உண்பான், அதிகமான அளவு கள் இருந்தால் அதனை அதிகமாக பிறருக்கு கொடுத்து, புலவர்களை பாடச் சொல்லி கேட்டு, தானும் அதிகமாக உண்ணுவான் என்றும் கூறுவார். இதனை,

**சிறியகட்பெறினே எமக்கீயும் மன்னே**

**பெரியகட்பெறினே**

**யாம் பாடத் தான் மகிழ்ந்து உண்ணும் மன்னே (புறம்., பா. 235: 1-3)**



மலர் - 2, சிறப்பிதழ் - 3, புரட்டாசி 2054

இ - ஐஎஸ்எஸ்என்: 2583-0481

என்பதால் அறியலாம். மேலும், சேரன் செல்வக்கடுங்கோவாழியாதன், புலவர்களுக்கும் பாணர்களுக்கும் மழை பொழிவது போன்று கள்ளை வழங்கினான். இன்னிசை உண்டாக்கும் பாலை யாழில் பாலைப் பண்ணினை வாசிப்பதில் வல்லவன். அந்த யாழில் வருத்தத்தை மிகுவிக்கும் இயல்புடைய பாலைப் பண்ணின் வகைகள் பலவற்றையும் ஒவ்வொன்றாக மாறி மாறி வாசிக்கும் பொழுது, கேட்போர்க்கு ஒன்றை ஒன்று ஒவ்வாத இசை இன்பத்தை உண்டாக்கும். அதனைப்போல் உண்டவர்களுக்கு ஒன்றை ஒன்று ஒவ்வாத புதுப்புது இன்பத்தினை உண்டாக்குவதும், சேற்றினை உண்டாக்கும் மழை போன்றதும் திருவிழாவின் தன்மை பொருந்தியதுமான மதுவினைக் கொண்டது, உனது நாள் மகிழ் இருக்கையாகிய செல்வம், என்று அரசன் மதுவினை அள்ளித்தருவான் என்று புலவர் கூறுகின்றார். இதனை,

பூண் அணிந்து விளங்கிய புகழ்சால் மார்ப நின்  
நாள்மகிழ் இருக்கை இனிதுகண் டிகுமே  
தீந்தொடை நரம்பின் பாலை வல்லோன்  
பையுள் உறுப்பின் பண்ணுப் பெயர்த்தாங்குச்  
சேறு செய் மாரியின் அளிக்கும் நின்  
சாறுபடு திருவின் நனைமகி ழானே (பதிற்றுப். 12 - 17)

என்பதால் அறியலாம்.

வீரர்கள் வெற்றியைக் கொண்டாட உண்டாட்டு என்னும் விழாவினைக் கொண்டாடுவர். கள்ளை உண்டு ஆடுதல் என்பது இதன் பொருள் ஆகும். போருக்குப் போகும் முன் மன்னர்கள், வீரர்களுக்குக் கள்ளினை முகர்ந்து கொடுப்பது வழக்கம். சிறப்பான மறவர்கள் பாராட்டப்பட்டனர். அரசன் தானே அவர்களுக்குக் கள்ளினை எடுத்துக் கொடுப்பான். இதனை,

இவர்க்கு ஈத்து உண்மதி கள்ளே சினப்போர்  
இனக்களிற் றியானை யியல்தேர்க் குரிசில் (புறம்., பா. 290: 1-2)

என்ற ஒளவையார் வாக்கின் வழி அறியலாம்.

**புலால் உணவு**

நிலம் சார் மக்களின் உணவு முறைகள் அவர்களிடம் காணப்பட்டது. அந்தந்த நிலம் சார் மக்கள், அங்கு கிடைக்கக் கூடிய மாமிச உணவை உண்டனார். எயினர்கள் களர் நிலத்தில் வளரும் ஈச்சம் பழம் போன்ற மேட்டு நிலத்தில் விளைந்த நெல்லால் சமைத்த சோற்றினை நாய் வேட்டையாடிக் கொணர்ந்த உடும்புக் கறியோடு உண்டனர். இதனைப் பெரும்பாணாற்றுப்படை உணர்த்துகின்றது.

இதனை

இருங்கிளை ஞெண்டின் சிறுபார்ப்பு அன்ன  
பசுந்தினை மூரல் பாலொடும் பெறுகுவீர் (பெரும்பா., பா. 167 - 168)

பசுமைச்சூழல்பேணுவோம்பார்தனைக்காப்போம்

காண்க: <http://pandianeducationaltrust.com/-chenkaantal.html>



மலர் - 2, சிறப்பிதழ் - 3, புரட்டாசி 2054

இ - ஐஎஸ்எஸ்எண்: 2583-0481

என்பதால் அறியலாம். இங்ஙனம் உழவர்கள் பூளைப் பூப் போன்ற வரகுச் சோற்றை அவரையோடு உண்டனர். இதனை,

நெடுங்குரல் பூளைப்பூவின் அன்ன  
குறுந்தாள் வரகின் குறள் அவிழ்ச் சொன்றிப்  
புகர்இணர் வேங்கை வீகண் டன்ன  
அவரை வான்முக்கு அட்டிப் பயிலவுற்று  
இன்சுவை மூரல் பெறுகுவீர் ஞாங்கர் (பெரும்பா., பா. 192 - 195)

என்பதால் அறியலாம்.

மருத நிலமக்கள் வெண்ணெல் அரிசிசோற்றுடன் கோழி இறைச்சியோடு உண்டனர். இதனை,

மல்லல் பேர் ஊர் மடியின் மடியா  
வினைஞர் தந்த வெண்ணெல் வல்சி  
மனைவாழ் அளகின் வாட்டொடும் பெறுகுவீர் (பெரும்பா., பா. 253 - 256)

என்பதால் அறியலாம்.

கடலோரத்தில் வாழ்ந்த வலைஞர்களின் உணவு பற்றியும் பெரும்பாணாற்றுப்படை குறிப்பிடுகின்றது. சோளத்தட்டை போன்ற பொருளை கூரையாக அமைத்து இடையிடையே வஞ்சி காஞ்சி மரங்களால் ஆன வெண்மையான மரத்தடியையும் வைத்து தாழை நாராலே கட்டி அதற்கு மேல் தர்ப்பை புல்லால் வேய்ந்து தம் குடியிருப்பில் அமைத்துள்ளனர் வீட்டின் வாசலில் பறி எனும் மீன்பிடிக்கும் கருவி இருந்தது. அருகில் உள்ள கரிய ஆழமான குளத்தில் புலால் நாற்றமுடைய அம்பு போன்று இருக்கும், இறால் மீனை பிடித்து வீட்டிற்கு கொண்டு வருவர். கோடை காலத்தில் அக்குளத்தில் ஒரு ஆள் நின்று கையை தூக்கினும் தோல் உயரத்திற்கு மேல் உள்ள ஆழத்துடன் நீர் இருக்கும். அந்த குளத்தை வளைந்த முடியின் உடைய வலைஞர் காவல் காப்பர். அவர்கள் குற்றவாத கொழியல் அரிசியை பெரிய வாய் அகன்ற பாத்திரத்தில் இட்டு களி போன்று கூழ் சமைப்பர். அதில் புற்றாம் சோறு போன்ற நெல் முளையை இடித்துக் கலப்பர். இதை இரண்டு நாள் ஊற வைப்பர். உறுதியான வாயையுடைய பெரிய சாடியில், அதைப் போட்டு வெந்நீர் ஊற்றி வேகவைப்பர். பின்பு அதைக் கையினால் துழாவி, நெய் அரிப்பால் வடிகட்டுவர். அது சுவையான மதுவாக அமையும். அந்த மதுவினை பச்சை மீனை சுட்ட சூட்டோடு சேர்த்து உண்பர். இதனை, வெந்நீர் அரியல் விரல்அலை நறும்பிழி! / தண்மீன் சூட்டொடு தளர்தலும் பெறுகுவீர் (பெரும்பா., பா. 281 - 282) என்பதால் அறியலாம்.

பாலைநிலக் கானவர், இரவில் பன்றியையும் பகலில் முயலையும் வேட்டையாடுவர். இரவில் பன்றியைப் பிடிக்க முடியவில்லை எனில் பகலில் முயலை வேட்டை யாடுவர். இதனை,

அகழ்குழ் பயம்பின் அகத்து ஒளித்து ஒடுக்கி  
புகழா வாகைப் பூவின் அன்ன...



மலர் - 2, சிறப்பிதழ் - 3, புரட்டாசி 2054

இ - ஐஎஸ்எஸ்என்: 2583-0481

...பகுவாய் ஞமலியொடு, பைம்புதல் எருக்கி

தொகுவாய் வேலித் தொடர்வலை மாட்டி (பெரும்பா., பா. 108-113)

என்பதால் அறியலாம்.

மாமிசம் அல்லாத உணவு

பழந்தமிழர்கள் பலவகையான அரிசி வகைகளைப் பயிரிட்டு வந்துள்ளனர். இதில் இராச அன்னம் என்பது உயர் வகை நெல்லாகும். அரிசியைப் புழுக்கிக் காய வைத்து இரும்பு உலக்கை கொண்டு குத்தி அரிசியாக்கினர். இதனை,

இருங்காழ் உலக்கை இருப்புமுகம் தேய்த்த

அவைப்புமாண் அரிசி அமலை வெண்சோறு

கவைத்தாள் அலவன் கலவையொடு பெறுகுவிர்(சிறுபாண்., பா. 193-195)

என்பதால் அறியலாம். மேலும் நெல்சோற்றோடு காய்கறி வகைகளையும் உண்டனர். கடுகு இட்டுக் காய்கறிகளைத் தாளித்தனர். இதனை,

சுவைக்கினி தாகிய குய்யுடை அடிசில்

பிறர்க்கீவின்றித் தம்வயிறருத்தி (புறம்., பா. 127: 7 - 8)

என்பதால் அறியலாம். முளிதயிர் பிசைந்து தயிர்க்குழம்பு வைத்துப் பரிமாறிய தலைவியைக் குறுந்தொகை எடுத்துக்காட்டகின்றது. இதனை,

முளிதயிர் பிசைந்த காந்தள் மெல்விரல்

கழுவுறு கலிங்கம் கழாஅது உடிக்

குவளை உண்கண் குய்ப்புகை கமழத்

தான்துழந்து அட்ட தீம்புளிப்பாகர் (குறுந்., பா. 167: 1 - 4)

என்பதால் அறியலாம். சோணாட்டு உழவர் கைக்குத்தலரிசிச் சோறும் புளிக்குழம்பும் வரால் இறைச்சியும் சுறாமீனின் கொழுத்த கறியும் வள்ளைக் கீரையும் பாகற்காயும் அவ்வவற்றின் இனத்தோடு கலந்து மூடி ஆவியிலே சமைத்த சோற்றை உண்பர் என்று புறநானூறு சுட்டுகின்றது. இதனை,

அடுகள் முகந்த அளவா வெண்ணெல்

தொடிமாண் உலக்கைப் பருஉக்குற்றரிசி

காடி வெள்ளுலைக் கொளீஇ நிழல்

ஓங்குசினை மாவின் தீங்கனி நறும்புளி (புறம்., பா. 399: 1 - 4)

என்பதால் அறியலாம். மாங்காயை நசுக்கி அதன் சாற்றைப் பயன்படுத்தி வந்துள்ளனர், என்பதை அகநானூறு உணர்த்துகின்றது. இதனை,

வளியொடு சினைஇய வண்டளிர் மாஅத்துக்

கிளிபோல் காய கிளைத்துணர் வடித்துப்

புளிப்பதன் அமைத்த புதுக்குட மலிர்நிறை

வெயில் வெரிந் நிறுத்த பயிலிதழ்ப் பசங்குடைக்



**கயம்மண்டு பகட்டிற் பருகி (அகம்., 37: 7-11)**

என்பதால் அறியலாம். மாதுளங்காயை மிளகுப்பொடியும் கறிவேப்பிலையும் இட்டு, பசுவெண்ணெயில் இட்டு பொரித்துப் பார்ப்பனர் உண்டனர். இதனை,

**சேதா நறுமோர் வெண்ணெயின் மாதுளத்**

**துருப்புறு பசங்காய்ப் போழொடு கறிகலந்து**

**கஞ்சக நறுமுறி யளைஇ (பெரும்பா., பா. 306 - 309)**

என்பதால் அறியலாம். மேலும், பார்ப்பனப் பெண்கள் விருந்தினர்களுக்கு மாவடு ஊறுகாய், பயன் படுத்தி உணவு பரிமாறுவர் என்று பெரும்பாணாற்றுப்படை உணர்த்துகின்றது.

**முடிவுரை**

சங்க கால மக்களின் உணவு முறையானது அந்தந்த நிலத்தில் இருந்து கிடைக்கும் உணவுகளின் அடிப்படையில் அமைந்து இருந்தது. சங்க கால மக்களின் உணவில் கள் என்பது முக்கியப்பங்கினை வகித்துள்ளது. அதற்கு அடுத்து புலால் உணவு மற்றும் புலால் அல்லாத உணவு என்ற வகையில் அவர்களின் உணவு முறை அமைந்து இருந்தது. உணவிற்குக் கொடுத்த முக்கியத்துவத்தைப் போன்று கள்ளிற்கு மிக முக்கியத்துவம் கொடுத்துள்ளனர். கள் இல்லாத நாள் இல்லை என்ற நிலையில் அவர்கள் வாழ்ந்து வந்துள்ளனர் என்பதை இலக்கியங்கள் காட்டுகின்றன. தங்களின் தேவைகள் குறைவாகவும் மன நிறைவாகவும் அவர்கள் வாழ்ந்து வந்ததை சங்கப்பாடல்கள் விளக்குகின்றன. பெரும்பாணாற்றுப்படை ஐவகை நில மக்களின் உணவு முறையை விளக்கும் நூலாக விளங்குகின்றது. மேலும், புறநானூறு, அகநானூறு, பதிற்றுப்பத்து ஆகியன பழந்தமிழரின் உணவு முறை பற்றி மிகத்தெளிவாக எடுத்துரைக்கின்றன.

**துணைநூற்பட்டியல்**

- [1] அகநானூறு. கோவிலூர் மடாலயம் பதிப்பு, கோவிலூர், தொகுதி 7, 8, 9, 2003
- [2] குறுந்தொகை. கோவிலூர் மடாலயம் பதிப்பு, கோவிலூர், தொகுதி 2, 2003
- [3] பத்துப்பாட்டு. கோவிலூர் மடாலயம் பதிப்பு, கோவிலூர், தொகுதி 11, 2003
- [4] பதிற்றுப்பத்து. கோவிலூர் மடாலயம் பதிப்பு, கோவிலூர், தொகுதி 4, 2003
- [5] புறநானூறு. கோவிலூர் மடாலயம் பதிப்பு, கோவிலூர், தொகுதி 10, 2003.
- [6] பெரும்பாணாற்றுப்படை. கோவிலூர் மடாலயம் பதிப்பு, கோவிலூர், தொகுதி 11, 2003.
- [7] நற்றிணை. கோவிலூர் மடாலயம் பதிப்பு, கோவிலூர், தொகுதி 1, 2003.

நிதிசார் கட்டுரையாளர் உறுதிமொழி: இல்லை.

கட்டுரையாளர் நன்றியுரை: இல்லை.

கட்டுரையாளர் உறுதிமொழி: இக்கட்டுரையில் எவ்வித முரண்பாடும் இல்லை.



இக்கட்டுரை கிரியேட்டிவ் காமன்சு ஆட்ரிபியூசன் 4.0வின்

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/> கீழ் பன்னாட்டு உரிமம் பெற்றுள்ளது.

பசுமைச்சூழல்பேணுவோம்பார்தனைக்காப்போம்

காண்க: <http://pandianeducationaltrust.com/-chenkaantal.html>