Chenkaantal
A Bi-Yearly Peer-Reviewed Tamil Journal

Volume - 2, Special Issue - 3, October 2023 **E-ISSN: 2583-0481**

Mushroom (Aambi) in Sangam Literature

Dr. S. Sudha, Associate Professor of Tamil, Govt. Arts College, Karur, Tamilnadu, India.
ORCiD: https://orcid.org/0009-0006-2883-3268
DOI: 10.5281/zenodo.8397643

Abstract

Tamil literature reflects the lives, customs, traditions, cultural transformations, education, art, and economic development of the people of a particular country. Among these, food culture is an integral aspect. The food that serves as the foundation for the cuisine is constantly evolving, incorporating various changes apart from providing sustenance. Regardless of how delicious and beneficial a food may be for physical health, consuming the same type of food can lead to monotony. Food that was considered exceptionally rare at one point can become commonplace at another time. In one place, a particular food might be considered delicious, while in another, it might not. Sangam Literature shows a variety of food items. One among them is Mushroom (Aambi). The taste of mushrooms is a delicious one today in diverse cuisines all around the world. Sangam Tamil people used it and was recorded in the Sangam poems. This article helps to understand the use of mushrooms at Sangam times.

Keywords: Sangam Literature, Aambi(Mushroom)

References

[1] Ilankumaranaar, R. *Purathirattu*, Thamizh Man Publications, Chennai
[2] Ramasubramaniyam V. T. *Kambaramayanam* (Kitkindha Kaandam). Thirumagal Nilayam, Chennai.
[3] Kathirmurugu. *Perumpaanaatrupadai, Sirupaanaatrupadai*, Gowra Publications, Seyyar.
[4] Shanmugam Pillai, M. *Tholkaappiyam, Porulathikaaram*. Paari Nilayam, Chennai.
[5] Puliyur Kesigan. *Puranaanuru*. Sri Senbaga Publications, Chennai.
[6] Puliyur Kesigan. *Manimegalai*. Saradha Publications, Chennai.
[7] Vengadasamy Naattar Na. Mu. *Kaar Naarpathu Kalavazhi Naarpathu*. Saradha Publications, Chennai.
[8] K. Muthulakshmi. "Sanga Ilakkiyathil Pazhanthamizhar Panpaadu (Unavu, Udai, Pazhakka vazhakkangal)." *Kalanjiyam - International Journal of Tamil Studies*, ISSN: 2456-5148, 01, NGM, College Library: 6-9, 2020.
[9] Dr. Priya Krishnan. "Pandai Thamilarin Paarambariya Unavu Muraikal, Unavu Pathapaduthuthal Matrum Semithal – Oar Aayvu." *Aran International e-Journal of Tamil Research*, ISSN:2582 - 399X.
[10] K. Bhuvaneswari, "Sanga Kaala Unavu Muraigal." *Kalanjiyam - International Journal of Tamil Studies*, ISSN: 2456-5148, 01, NGM, College Library: 6-9, 2020.

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.

செங்காந்தள்
அறிஞர்களால் மதிப்பீடு செய்யப்படும் தமிழ் ஆய்விதழ்

மலர் - 2, சிறப்பிதழ் - 3, புரட்டாசி 2054 இ - ஐஎஸ்எஸ்எண்: 2583-0481

சங்க இலக்கியங்களில் ஆம்பி (காளான்)

முனைவர் சா.சுதா, இணைப்பேராசிரியர், தமிழாய்வுத்துறை, அரசு கலைக்கல்லூரி, கரூர், தமிழ்நாடு, இந்தியா.
ORCiD: https://orcid.org/0009-0006-2883-3268
DOI: 10.5281/zenodo.8397643

ஆய்வுச்சுருக்கம்

உலக இலக்கியங்கள் அனைத்துமே அந்தந்த நாட்டு மக்களின் வாழ்க்கை முறை, பண்பாடு, பழக்கவழக்கங்கள், நாகரிக மாற்றம், கல்வி, கலை, தொழில் வளர்ச்சி போன்றவற்றைப் படம்பிடித்துக் காட்டுவனவாக உள்ளன. இவற்றுள் உணவுப் பழக்கமும் ஒன்று. உலகின் இயக்கத்துக்கு ஆதாரமாக இருக்கும் உணவு காலந்தோறும் பல்வேறு மாற்றங்களை அடைவது தவிர்க்க இயலாதது. எவ்வளவுதான் சுவையானதாகவும், உடல் நலனுக்கு நன்மை செய்யும் உணவாகவே இருந்தாலும் ஒரே விதமான உணவை உண்பது சலிப்பையே ஏற்படுத்தும். ஒரு காலகட்டத்தில் மிகச் சிறப்பானதாகக் கருதப்பட்ட உணவுகள் பிறிதொரு சமயத்தில் சிறப்பற்றதாகத் தோன்றலாம். ஓர் இடத்தில் சுவையானதாகக் கருதப்படும் ஓர் உணவு வேறோர் இடத்தில் சுவையற்றதாகத் தோன்ற வாய்ப்புண்டு. அவ்வகையில் உலகமெங்கும் சத்துள்ள உணவுப் பொருளாக தற்காலத்தில் கருதப்படுவதும் சங்க காலத்தில் 'ஆம்பி' என்ற பெயரால் வழங்கப்பட்டதுமான காளான் பயன்பாடு எவ்வாறு இருந்தது என்பதை அறிவதே இவ்வாய்வுக் கட்டுரையின் நோக்கம் ஆகும்.

குறிப்புச்சொற்கள்: சங்க இலக்கியம், ஆம்பி.

முன்னுரை

நிலம் சார்ந்து அமைந்து ஐந்திணைகளாக மலர்ந்து மணம் பரப்பிய பழந்தமிழர் வாழ்வியலைப் பதிவு செய்யும் மூலங்களுள் சங்க இலக்கியங்கள் குறிப்பிடத்தக்கவை. அக்கால மக்களின் வாழ்க்கையைப் பிரதிபலிக்கும் கண்ணாடியாக விளங்கும் சங்க இலக்கியங்கள் வாழ்வியலோடு காலத்தையும் பதிவு செய்யும் சிறந்த ஆவணங்களாக விளங்குகின்றன. வாழும் நிலத்தின் இயல்புக்கு ஏற்பவே மக்களின் வாழ்க்கை முறையும் பண்பாடும் அமையும் என்பது வரலாற்று ஆய்வாளர்களின் கருத்து. மக்கள் வாழ்வியலின் இன்றியமையாக் கூறுகளான உணவு, உடை, வாழ்விடம், தொழில், தெய்வம், மொழி, ஆட்சிமுறை, பண்பாடு போன்றவற்றுள் மிக இன்றியமையாததாக விளங்குவது உணவு. அவ்வகையில் தற்கால உணவு வகைகளில் மிகவும் சுவையானதாகவும் உடல் நலனுக்கு உகந்ததாகவும் கருதப்படும் ஆம்பிகளின் (காளான்கள்) பயன்பாடு சங்க காலத்தில் எவ்வாறு இருந்தது என்பதை மையப்படுத்தியதாக இவ்வாய்வுக் கட்டுரை அமைகிறது.

உணவு

பிறப்பு முதல் இறப்பு வரையிலான ஒவ்வொரு காலகட்டத்திலும் மனிதனின்

தேவைகளும் அவற்றை நிறைவு செய்வதற்கான தேடலும் காலத்துக்கும் சூழலுக்கும் ஏற்ப மாறிக்கொண்டேதான் இருக்கும். ஆனால், எக்காலத்திலும் எச்சூழலிலும் மாற்றம் அடையாத தேவை என்ற ஒன்று மனிதனுக்கு இருக்குமென்றால் அது உணவுக்காக மட்டுமே இருக்க முடியும். மனிதனுக்கு மட்டுமல்ல, புவிப்பரப்பில் தோன்றிய உயிர்கள் அனைத்துக்குமே நீரும் உணவுமே அடிப்படைத் தேவை, இன்றும் மனிதர்களைத் தவிர, பிற உயிர்கள் அனைத்தும் காடுகளிலும் மலைகளிலும் வயல்களிலும் கடல்களிலும் தங்களுக்குக் கிடைக்கும் உணவை உண்டு வாழ்கின்றன. மனிதன் மட்டுமே கிடைத்ததை அப்படியே உண்ணாமல் பக்குவப்படுத்தி உண்கிறான். அசனம், அடிசில், அமலை, அயினி, அன்னம், உணா, உண்டி, ஊண், ஓதனம், கூழ், சரு, சொன்றி, சோறு, துற்று, பதம், பாத்து, பாளிதம், புகா, புழுக்கல், புன்கம், பொம்மல், போனகம், மடை, மிசை, மிதவை, மூரல், வல்சி என உணவைக் குறிக்க தமிழில் இத்தனை சொற்கள் வழங்கப்படுவது உணவின்மீது மனிதர்கள், குறிப்பாக தமிழர்கள் கொண்டிருக்கும் நாட்டத்தையே குறிக்கிறது. கிடைத்ததைப் பச்சையாக உண்டு, காடுகளிலும் மலைகளிலும் குகைகளிலும் வாழ்ந்த காலம் முதல், சுவைக்காக பல்வேறு வகையான உணவுகளைத் தேடி உண்ணும் இக்காலம் வரை மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகளில் உணவே முதன்மையானதாக இருக்கிறது.

மண்டிணி ஞாலத்து வாழ்வோர்க் கெல்லாம்

உண்டி கொடுத்தோ ருயிர்கொடுத் தோரே (மணி., பாத்திரம் பெற்ற காதை, 95, 96)

என்று மணிமேகலையும்,

உண்டி முதற்றே உணவின் பிண்டம் (புறம்., பா. 18)

நீரின் றமையா யாக்கைக் கெல்லாம்

உண்டி கொடுத்தோர் உயிர்கொடுத் தோரே (புறம்., பா. 18)

என்று புறநானூறும் உணவின் தேவையை எடுத்துரைக்கின்றன.

ஆம்பி (காளான்)

தொடக்க காலத்தில் பிற உயிரினங்களைப்போலவே, கிடைத்ததை உண்டு வாழ்ந்துவந்த மனிதன், நாகரிகம் வளரத் தொடங்கிய பிறகு உணவு உற்பத்தியில் ஈடுபட்டு பல வகையான உணவுப் பொருள்களையும் உருவாக்கினான். உணவின் தன்மை, அதில் அடங்கியுள்ள சத்துகள், அவற்றை உண்பதால் ஏற்படும் நன்மைகள் போன்றவற்றை அறிந்து அதற்கேற்றவாறு உணவு உற்பத்தியில் ஈடுபட்டான். இயற்கையில் கிடைக்கும் உணவுப் பொருள்கள் மக்கள் தொகைப் பெருக்கத்தின் உணவுத்தேவையை ஈடுசெய்ய முடியாமையால், விரைவான மக்கள் தொகை வளர்ச்சிக்கு ஏற்ப அறிவியல் வளர்ச்சியின் உதவியால் அதிக அளவில் உணவுப் பொருள்களை உற்பத்தி செய்யத் தொடங்கினான். மனிதன் உணவுக்காக உற்பத்தி செய்யும் பொருள்களுள் காளானும் ஒன்று.

மண்ணின் மீது வளரும் பூஞ்சை வகைப்பாட்டைச் சார்ந்த காளான் பல நாடுகளிலும் விரும்பி உண்ணப்படும் உணவாக உள்ளது. இது பல தரப்பட்ட சூழல்களிலும் வளரக் கூடியது.

ஏழை மக்களின் உணவாக இருந்த, இயற்கையில் கிடைத்துவந்த காளான்களை இன்று பல நாடுகள் பெருமளவில் உற்பத்தியும் செய்கின்றன. காளான் வளர்ப்பு இன்று அதிக பணப்பலன் தரும் தொழிலாக மாறியுள்ளது. இலட்சத்துக்கும் மேற்பட்ட காளான்கள் உள்ளதாகக் கணக்கிடப்பட்டு இருந்தாலும் இன்று உலக அளவில் முட்டைக் காளான், சிப்பிக் காளான், நாய்க்காளான், பூஞ்சைக் காளான் என 12,000 முதல் 15,000 வகையான காளான்களும் இந்தியாவில் 2000 வகையான காளான்களும் கண்டறியப்பட்டுள்ளன. மற்ற காய்கறிகளில் இருந்து பெற முடியாத உயிர்ச்சத்து டி (Vitamin D) காளானில் இருந்அதிகமாகவும் எளிதாகவும் பெறலாம் எனக் கூறப்படுகிறது. மேலும், உடலில் உள்ள தேவையற்ற கொழுப்பைக் கரைப்பது, இரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்துவது, இதயத்தைப் பாதுகாப்பது போன்ற பல நன்மைகளைச் செய்யும் காளான் இலக்கியங்களில் ‘ஆம்பி’ எனக் குறிப்பிடப்படுகிறது.

சங்க இலக்கியங்களில் ஆம்பி

சங்க இலக்கியங்களில் சில பாடல்களில் மட்டுமே ஆம்பி பற்றிய குறிப்புகள் காணப்படுகின்றன.

பத்துப்பாட்டு நூல்களுள் ஒன்றான பெரும்பாணாற்றுப்படையில் ஒரு காட்சி.

நல்ல மாநிற மேனியுடன் இருந்த ஆய் மகள் ஒருத்தி காலையில் எழுந்ததும் மத்தால் தயிர் கடைவாள். தயிர் கடையும் ஓசை புலி உருமுவது போல் கேட்கும். நன்றாக உறைந்திருக்கும் தயிரை அவள் கடையும்போது வெண்மை நிறம் கொண்ட காளான் பூப்பதுபோல வெண்ணெய் திரண்டு வருகிறது.

புலிக் குரல் மத்தம் ஒலிப்ப வாங்கி
ஆம்பி வான் முகை அன்ன கூம்பு முகிழ்
உறை அமை தீம் தயிர் கலக்கி நுரை தெரிந்து
புகர் வாய் குழிசி பூ சுமட்டு இரீஇ
நாள் மோர் மாறும் நன் மா மேனி (பெரும்., 156-160)

இங்கு ‘ஆம்பி’ என்னும் சொல் ஓர் உவமையாகக் கையாளப்பட்டுள்ளது. இதிலிருந்து காளான் வெண்மை நிறம் கொண்டது என்பதையும், இங்கு குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது ‘முட்டைக் காளான்’ என்பதையும் அறிய முடிகிறது.

கழனிகளில் ஆம்பி

மழைக்காலங்களில் முளைத்திருக்கும் வெண்மையான ஆம்பிகளை பசுக்கள் தங்கள் கால்களால் இடறிய செய்தியும் சில பாடல்களில் காணக் கிடைக்கிறது. மிகுதியான மழைப் பொழிவால் நிலத்தில் நன்கு வளர்ந்திருந்த பசும்புல்லை மிகுதியாக மேய்ந்து தெவிட்டிய ஈன்றணிமையை உடைய பசுக்களால் இடறப்பட்ட காளான்கள் கட்டித் தயிரைப் போன்று விளங்கிய செய்தியை,

பொழிந்த மா நிலம் புல் தர, குமட்டிய புனிற்றா
எழுந்த ஆம்பிகள் இடறின, செறி தயிர்… (கம்ப., கிட்., கார்காலப்படலம்., 4194)

என்ற கம்பராமாயணப் பாடல் விளக்குகிறது. இப்பாடலில் ஆம்பி கட்டித்தயிருக்கு உவமையாகக் கூறப்பட்டுள்ளது.

சோழன் பகைவருடன் மேற்கொண்ட போரில், குதிரைப் படையால் உதைக்கப்பட்டு தரைமேல் கிடக்கும் வெண்கொற்றக் குடைகள், பசுக்களின் கால்களால் இடறப்பட்ட காளான்கள் சிதறிக் கிடப்பதுபோல் காணப்பட்டன என்பதை,

காவிரி நாடன் கழுமலம் கொண்ட நாள்,
மா உதைப்ப, மாற்றார் குடை எலாம் கீழ் மேலாய்,
ஆ உதை காளாம்பி போன்ற, புனல் நாடன்
மேவாரை அட்ட களத்து (களவழி., பா. 36)

என்னும் பாடலில் களவழி நாற்பது விளக்குகிறது. இங்கு ஆம்பி வெண்கொற்றக்குடைக்கு உவமையாகக் கூறப்பட்டுள்ளது.

அடுப்பில் பூத்த ஆம்பி

பண்டைக்காலத்தில் வாழ்ந்த புலவர்களின் வாழ்க்கை அவ்வளவு வளமானதாக இருக்கவில்லை. வறுமையின் பிடியில் தங்கள் வாழ்வைக் கழிக்க வேண்டிய நிலையிலேயே அவர்கள் இருந்தனர். தங்கள் வறுமையைப் போக்கக்கூடிய வள்ளல்கள் இருக்கும் இடம் தேடி அலைந்து, அவர்களைக் கண்டு, அவர்களின் சிறப்பைப் பாடிப் பரிசில் பெற்றனர். இங்ஙனம் பிறரை அண்டியே வாழ்ந்து, வறுமையின் கொடுமையால் பாதிப்புற்ற இப்புலவர்கள் அதனை வளமான இலக்கியங்களாக்கினர். சிலரைத் தவிர பெரும்பாலும் வறுமையிலேயே வாடிய புலவர்களின் அவலக் குரல்களை, அவற்றின் வலியை எதிரொலிப்பவையாய் புறநானூற்றுப் பாடல்கள் விளங்குகின்றன. எந்தச் சூழலிலும் தனது குடும்பத்தின் வறுமை நிலையைப் பிறர் அறிந்துவிடக் கூடாது என்றுதான் அனைவரும் எண்ணுவர். “தோழைமையோடும் ஏழைமை பேசேல்” என்னும் பழமொழிக்கு புலவர்களும் விதிவிலக்கு இல்லை. ஆனால் தனது தன்மானத்தைக்கூட விடுத்து, குடும்ப வறுமை நிலையைக் கூறும் அவலநிலையில் புலவர்கள் இருந்ததை புறநானூற்றில் காணமுடிகிறது. குடும்பத்தின் வறுமையைத் தாங்க இயலாத பெருஞ்சித்திரனார் என்ற புலவர் குமண வள்ளலைத் தேடி வருகிறார். தன் தம்பி இளங்குமணனால் நாடு கடத்தப்பட்டு காட்டில் இருந்த குமணனைச் சந்தித்த பெருந்தலைச்சாத்தனார் பாடியதாக, புறநானூற்றில் காணப்படும் பாடல் ஒன்றில் ஆம்பி குறித்த செய்தி இடம்பெற்றுள்ளது. தன் வறுமை நிலையையும் தன் குடும்பத்தின் அவல நிலையையும் குமணனிடம் கூறும்போது பெருந்தலைச்சாத்தனார் ‘ஆம்பி’ என்ற சொல்லைப் பயன்படுத்தியுள்ளார். நீண்ட நாள்களாக சோறு சமைக்கும் தொழில் நடைபெறாமையால் தங்கள் வீட்டு அடுப்பு காளான் பூத்துக் கிடப்பதை,

ஆடு நனி மறந்த கோடு உயர் அடுப்பின்
ஆம்பி பூப்ப... (புறம்., 164)

என்று பெருந்தலைச் சாத்தனார் குமணனிடம் எடுத்துரைக்கிறார்.

காளான் பொதுவாக குப்பைமேடுகளிலோ மக்கிய மரங்களிலோ அல்லது ஈரமான சுவர் போன்ற இடங்களிலோதான் வளரும். வெப்பமான இடங்களில் காளான் வளர்வதில்லை. இங்கு அடுப்பில் காளான் பூத்திருப்பதாக புலவர் கூறுவதிலிருந்து அவர் வீட்டில் சமைப்பதற்கு உணவுப் பொருள் இல்லாமையால் நீண்ட நாள்களாக அடுப்பே பற்றவைக்கப்படவில்லை என்பது தெளிவாகிறது. ‘நேற்றுப் பெய்த மழையில் இன்று முளைத்த காளான்’ என்னும் பழமொழியும் காளான் வளர்வதற்கு ஈரப்பதம் தேவை என்பதையே உணர்த்துகிறது. அடுப்பில் காளான் பூத்திருக்கும் செய்தியை,

ஆடெரி படர்ந்த கோடுயர் அடுப்பில்
ஆம்பி பூப்ப... (புறத்திரட்டு)

என்னும் ஒப்பிலாமணிப் புலவரின் புறத்திரட்டுப் பாடலும் எடுத்துரைக்கிறது.

காழ்சோர், முதுசுவர்க் கணச்சிதல் அரித்த
பூழி பூத்த புழல்கால் ஆம்பி (சிறுபாண்., 130-134)

என்ற சிறுபாணாற்றுப்படைப் பாடல் வரியில் அடுக்களைச் சுவரில் ஆம்பி பூத்த செய்தி குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. மேற்கூறிய பாடல்களில், வறுமையின் காரணமாக அடுக்களையில் சமையல் நடைபெறாத காரணத்தால் அடுப்பிலோ, அடுப்பங்கரைச் சுவரிலோ ஆம்பி வளர்ந்திருந்ததாகக் கூறப்பட்டுள்ளது. மேலே குறிப்பிடப்பட்ட பாடல்களைத் தவிர வேறு எந்த இலக்கியத்திலும் காளான் பற்றிய குறிப்பு இல்லை. இப்பாடல்களிலும் உவமையாகவோ, தேவையற்ற பொருளாகவோதான் காளான் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளதே தவிர உணவுப் பொருளாகக் குறிப்பிடப்படவில்லை.

மெய்தெரி வகையின் எண்வகை உணவின்
செய்தியும் வரையார் அப்பா லான (தொல்.,பொருள்.,மரபியல், நூ.79)

என்னும் தொல்காப்பிய நூற்பாவுக்கு உரையாசிரியர்கள் தரும் எண்வகை உணவு குறித்த விளக்கங்களிலும் ஆம்பி எனப்படும் காளான் உணவாகப் பயன்படுத்தப்பட்டதற்கான குறிப்பு இல்லை. எனவே, பண்டைக் காலத்தில் காளான் உணவுப் பொருளாகப் பயன்பட்டிருக்க முடியாது என்ற முடிவுக்கே வரவேண்டியுள்ளது.

முடிவுரை

மேற்கண்ட இலக்கியச் செய்திகளைத் தொகுத்துப் பார்க்கும்போது தற்காலத்தில் சத்தும் சுவையும் மிகுந்த உணவாகக் கருதப்படும் ஆம்பி (காளான்) பழங்காலத்தில் உணவுப் பொருளாகப் பயன்படுத்தப்படவில்லை என்பதை அறிய முடிகிறது. ஆடை வடிவமைப்பு, கட்டட அமைப்பு முறை போன்று உணவுப் பழக்கமும் காலத்துக்குக் காலம் மாறிக்கொண்டேதான் இருக்கும் என்பது தெளிவாகிறது.

குறிப்பு நூல்கள்

[1] இளங்குமரனார், இரா. *புறத்திரட்டு*. தமிழ்மண் பதிப்பகம், சென்னை.

இ - ஐஎஸ்எஸ்எண்: 2583-0481

[2] இராமசுப்பிரமணியம், வ.த., (உ.ஆ.) *கம்பராமாயணம்* (கிட்கிந்தா காண்டம்). திருமகள் நிலையம், சென்னை.

[3] கதிர் முருகு (உ.ஆ.). *பெரும்பாணாற்றுப்படை, சிறுபாணாற்றுப்படை*. கௌரா பதிப்பகக் குழுமம், செய்யாறு,

[4] சண்முகம் பிள்ளை, மு. *தொல்காப்பியம், பொருளதிகாரம்*. பாரி நிலையம், சென்னை.

[5] புலியூர்க் கேசிகன். (உ.ஆ.), *புறநானூறு*. செண்பகா பதிப்பகம், சென்னை.

[6] புலியூர்க் கேசிகன். (உ.ஆ.), *மணிமேகலை*. சாரதா பதிப்பகம், சென்னை.

[7] வேங்கடசாமி நாட்டார் ந. மு. (உ.ஆ.), *கார் நாற்பது களவழி நாற்பது*. சாரதா பதிப்பகம், சென்னை.

[8] க. முத்துஇலக்குமி, "சங்க இலக்கியத்தில் பழந்தமிழர் பண்பாடு (உணவு, உடை, பழக்கவழக்கங்கள்)." *களஞ்சியம் - சர்வதேச தமிழ் ஆய்வு இதழ்*, ISSN: 2456-5148, 01, NGM, கல்லூரி நூலகம், 6-9, 2020.

[9] முனைவர் பிரியா கிருஷ்ணன், "பண்டைத் தமிழரின் பாரம்பரிய உணவு முறைகள், உணவு பதப்படுத்துதல் மற்றும் சேமித்தல் - ஓர் ஆய்வு." அரன் இன்டர்நேஷனல் ஈ-ஜர்னல் ஆஃப் தமிழ் ஆராய்ச்சி, ISSN: 2582 - 399X.

[10] கா. புவனேஸ்வரி, "சங்க கால உணவு முறைகள்." *களஞ்சியம் - சர்வதேச தமிழ் ஆய்வு இதழ்*, ISSN: 2456-5148, 01, NGM, கல்லூரி நூலகம், 6-9, 2020.

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.