



Kinds of Food of the Sangam People

Mr. N. Subaraj, Senior Lecturer Gr.II, Dept. of Languages, South Eastern University of Sri Lanka, Sri Lanka.

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-7129-7755>

DOI: 10.5281/zenodo.8397645

Abstract

The Sangam period in ancient South India (3rd century BCE to 3rd century CE) was characterized by a rich culinary tradition. The Sangam people's diet was primarily vegetarian, and their food was classified into three categories known as 'Kurinji' (food from the Mountains), 'Marutham' (food from the land) and 'Neithal' (food from the sea). The Sangam people consumed various grains like rice, wheat, and millets. Pulses such as lentils, chickpeas, and black gram were also commonly consumed. The Sangam people had a wide variety of vegetables in their diet, including drumsticks, brinjal, bottle gourd, ash gourd, bitter gourd, and pumpkin. Fruits like mangoes, jackfruit, bananas, pomegranates, and plantains were also popular. Milk and milk products played an important role in the Sangam people's diet. They consumed milk, curd, buttermilk, and various types of cheese and ghee. As coastal regions were inhabited by the Sangam people, seafood was a significant part of their diet. They consumed various types of fish like sardines, mackerel, and anchovies. Crabs, prawns, and shellfish were also commonly eaten. Some common spices included black pepper, cardamom, coriander, cumin, turmeric, and mustard seeds were used. Rice was a staple food for the Sangam people, and they had various rice-based dishes like idli, Appam, and puliyodarai. The Sangam people enjoyed various sweet dishes like kolukattai and payasam. Overall, the Sangam people had a diverse and balanced diet, emphasizing the importance of locally sourced and seasonal ingredients in their food.

Keywords: Kinds, Food, Sangam Literature, Sangam People.

References

- [1] Pillai, K. K. *Tamilaga Varalarum Makkalum Panbadum*. Tamil Nadu Textbook Institute, Chennai, 1974.
- [2] Venkatasamy, N. M. *Akananooru*, P. S. Institute, Chennai – 18, 1957.
- [3] Devaneyapavanar. *Pandaiya Tamil Nagaregamum Panbadum*. Tamilman Publishing House, Chennai, 1996.
- [4] Dakshinamurthy, A. *Tamil Civilization and Culture*, Aindhinai Publishing House, Chennai, 1994.
- [5] Sivasupramaniam, S. "Perfumes and fragrant and think use in cankam literature." *Proceeding on Chankam Literature, Chankam Literature and Society*, Department of Hindu Religious and Cultural Affairs, P. 352 – 365, 2007.

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.



சங்ககால மக்களது உணவு வகைகள்

ந.சுபராஜ், சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர், மொழித்துறை, இலங்கை தென்கிழக்குப் பல்கலைக்கழகம், இலங்கை.

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-7129-7755>

DOI: 10.5281/zenodo.8397645

ஆய்வுச்சுருக்கம்

பண்டைய தென்னிந்தியாவில் சங்க காலம் (கிமு 3 ஆம் நூற்றாண்டு முதல் கிபி 3 ஆம் நூற்றாண்டு வரை) சங்க மக்களின் உணவுமுறை முதன்மையாக சைவ உணவு, மேலும் அவர்களின் உணவு 'குறிஞ்சி' (மலைகளிலிருந்து வரும் உணவு), 'மருதம்' (நிலத்திலிருந்து வரும் உணவு), மற்றும் 'நெய்தல்' (கடலில் இருந்து வரும் உணவு) என மூன்று வகைகளாகப் பிரிக்கப்பட்டது. சங்க மக்கள் அரிசி, கோதுமை, தினை போன்ற பல்வேறு தானியங்களை உட்கொண்டனர். பருப்பு வகைகள், கொண்டைக்கடலை, உளுந்து போன்ற பருப்பு வகைகளும் பொதுவாக உட்கொள்ளப்படுகின்றன. சங்க மக்கள் தங்கள் உணவில் முருங்கைக்காய், கத்தரிக்காய், பாகற்காய், பூசணிக்காய் உட்பட பலவகையான காய்கறிகளை உண்டனர். மாம்பழம், பலாப்பழம், வாழைப்பழம், மாதுளை, வாழைப்பழம் போன்ற பழங்களும் பிரபலமாக இருந்தன. சங்க மக்களின் உணவில் பால் மற்றும் பால் பொருட்கள் முக்கிய பங்கு வகித்தன. அவர்கள் பால், தயிர், மோர் மற்றும் நெய் ஆகியவற்றை உட்கொண்டனர். கடலோரப் பகுதிகள் சங்க மக்கள் வசித்ததால், கடல் உணவுகள் அவர்களின் உணவில் குறிப்பிடத்தக்க பகுதியாக இருந்தது. அவர்கள் மத்தி, கானாங்கெளுத்தி, நெத்திலி போன்ற பல்வேறு வகையான மீன்களை உட்கொண்டனர். நண்டுகள், இறால், மட்டி போன்றவையும் பொதுவாக உண்ணப்பட்டன. சங்க மக்கள் தங்கள் உணவின் சுவையை அதிகரிக்க பல்வேறு மூலிகைகப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தினர். கருப்பு மிளகு, ஏலக்காய், கொத்தமல்லி, சீரகம், மஞ்சள் மற்றும் கடுகு ஆகியவை அடங்கும். சங்க மக்களுக்கு அரிசி ஒரு முக்கிய உணவாக இருந்தது, மேலும் அவர்கள் இட்லி, அப்பம், மற்றும் புளி சாதம் போன்ற பல்வேறு அரிசி சார்ந்த உணவுகளை பயன்படுத்தினர். சங்க மக்கள் இனிப்புப் பலகாரம், பாயாசம் போன்ற பலவித இனிப்பு வகைகளை உண்டு மகிழ்ந்தனர். சங்க மக்கள் சமச்சீர் உணவை உட்கொண்டனர்.

குறிப்புச் சொற்கள்: வகைகள், உணவு, சங்க இலக்கியம், சங்க மக்கள்.

முன்னுரை

ஒரு மக்கள் குழுவின் வாழ்வியல் அம்சங்களை நுணுகி அறிவதற்கு கலை, இலக்கிய மூலங்களே அதிகம் பயன்படுகின்றன. அந்த வகையில் தமிழ் வரலாற்றில் மிகப்பழைமையான இலக்கிய ஆதாரங்கள் நிரம்பியுள்ள சங்ககால மக்களின் உணவுப்பழக்கங்கள் அக்கால மக்களின் வாழ்வியலை புரிந்துகொள்ள இன்றியமையாதவையாக அமைகின்றன.



சங்ககால மக்கள் வைதிகநெறியினை கடைப்பிடிப்பவர்களாக இருப்பினும் அவர்களது உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள் சைவ, அசைவ உணவுகள் கலந்த வகையிலேயே அமைந்துள்ளன. அதற்கு சங்க இலக்கியங்கள் கணிசமானளவு சான்றாதாரங்களை வெளிப்படுத்துகின்றன. சங்ககால மக்களது உணவு வகைகள் தொடர்பாக சங்க இலக்கியங்கள் பலவும்பல செய்திகளைத்தரினும் மதுரைக்காஞ்சியும் ஆற்றுப்படை நூல்களும் மிகவும் விரிவாகக்கூறியுள்ளமை அவதானிக்கத்தக்கது. மருதநிலத்தின் விவசாயத்திற்குரிய நிலப்பரப்பு பிரதான ஆறுகளின் பள்ளத்தாக்குகளிற் காணப்பட்டன. தமிழகத்தின் ஆரம்பகால நகரங்கள் கூட இப்பிரதேசங்களிலேயே தோன்றி வளர்ச்சி பெற்றன. உபரி உணவு உற்பத்தி வர்த்தக முயற்சிகளின் விஸ்திப்பை ஏற்படுத்த அதன் தொடர்ச்சியாக நெய்தல் நிலமான கரையோரப் பிரதேசங்களிலும் நகரங்கள் தோன்றலாயின. போதுமான உணவு உற்பத்தியும் வர்த்தகமும் காரணமான, சமூக - அரசியற் கட்டமைப்பில் பண்படிப்படையிலான மாற்றம் நிகழ்ந்திருப்பதனைக் காணலாம். (Sivasupramaniam, S., 2007: 358)

சோறும் இறைச்சியும் கலந்த உணவு

கள்ளை உண்பீராக, சோற்றைச் சமைப்பீராக, திண்ணப்படும் ஊண் கறியை அறுப்பீராக, கறி வகைகளை உலையில் ஏற்றுவிீராக என்கிறது பதிற்றுப்பத்து. இதனை,

உண்மின் கள்ளே அடுமின் சோறே

ஏறிக திற்றி ஏற்றுமின் புழக்கே

வருநர்க்கு வரையாது பொலங்கலந்

தெளிர்ப்ப

இருள் வணர் ஒலிவரும் புரிய அவிழ்

ஐம்பால் (பதிற்றுப்பத்து 18:1:6)

எனும் வரிகளில் காணலாம். இப்பாடலில் கள், சோறு, இறைச்சி வகைகள் சேர நாட்டு மக்களின் முக்கிய உணவாக உண்டமை வெளிப்படுகின்றது.

சோறு சேரநாட்டு மக்களின் முக்கிய உணவாக இருந்ததை “அடுமின் சோறே” (18:1) என்ற அடி உணர்த்துகிறது. நெல்லின் வகை நிலத்துக்கு நிலம் மாறுபடும். மருதநில மக்கள் செந்நெல் சோறும் மலை நில மக்கள் வெண்ணெல் சோறும் உட்கொண்டனர். செந்நெல் சிறிய மஞ்சள் நிறமுடைய தானியமென்றும் வெண்ணெல் ஒரு வகையான காட்டரிசி என்றும் கூறுவர் சோற்றைப் பல வகையில் பக்குவப்படுத்திச் சேரர்கள் உண்டதைப் பதிற்றுப்பத்து விளக்குகிறது. சோற்றிலே அவர்கள் நெய் பெய்து சமைத்தார்கள். (புவனேஸ்வரி, கா, 2020: 8) இறைச்சி வகைகளையும், சோற்றோடு கலந்து சமைப்பது பழந்தமிழரின் மரபாகும்.

சேர நாட்டுத் தமிழர்கள் ஆட்டிறைச்சியை வெண்ணெல்லோடு கலந்து சமைத்தனர். தின்னும் பக்குவத்துக்குச் சமைக்கப்படும் இறைச்சி ‘திற்றி’ என்றும் உலையேற்றி வேக வைக்கப்படும் இறைச்சி ‘புழுக்கு’ என்றும் அழைக்கப்படும். இன்றைய காலகட்டத்தில் அசைவ



மலர் - 2, சிறப்பிதழ் - 3, புரட்டாசி 2054

இ - ஐஎஸ்எஸ்என்: 2583-0481

உணவான பிரியாணி என்று அழைக்கும் உணவு அக்காலத்தில் ஊன்சோறு என்று அழைக்கப்பட்டிருப்பதை,

ஊன் சோற்று அமலை பாண் கடும்பு அருத்தும் - புறம் 33: 14

அட்டு ஆன்று ஆனா கொழும் துவை ஊன் சோறும் - புறம் 113: 2

என்ற பாடலடிகள் விளக்குகின்றன.

அசைவ உணவாக, வெள்ளாடு, செம்மறியாடு, மான், முயல், ஆமை, மீன் வகைகள், நண்டு, ஈயல், கோழி, காட்டுக்கோழி, காடை, உடும்பு போன்றவற்றின் இறைச்சியைத் தனியாகவோ, பாலும் அரிசியும் சேர்த்தோ சமைத்து உண்பார்கள்.

முனிதயிர் பிசைந்த காந்தள் மெல்விரல்

தான் துழந்து அட்ட தீம்புளிப் பாகர் (குறுந். 167: 1-2)

குறுந்தொகைப் பாடலின் தலைவி தன் கணவனுக்காக உணவு சமைப்பதை அழகாக விளக்கப்பட்டுள்ளது. நன்றாகக் காய்ச்சிய பாலில் முந்தைய நாளில் உறை ஊற்றி, மறுநாள் காந்தள் மலரைப் போன்ற தன் மெல்லிய விரல்களால் புளிப்பேறிய தயிரைப் பிசைந்து, அதனுடன் இனிய புளிப்புச் சுவையுடைய குழம்பினைச் சேர்த்துத் தன் கணவனுக்கு அன்பாகப் பரிமாறுகிறாள். தலைவி குழம்பு வைக்கும் போது புளி, தயிரை மட்டும் சேர்க்கவில்லை. அத்தோடு தன்னுடைய உண்மையான காதலையும் சேர்த்துப் பரிமாறுகிறாள் என்று உணவுச் சுவையுடன், தலைவன், தலைவியின் வாழ்வியல் பண்பாட்டு நெறியையும் சேர்த்தே இப்பாடல் விளக்குகிறது.

அடிசில் எனப்படும் குழைச் சோறு

காதல்கொண்ட தலைவன், திருமணத்தைப் பற்றிக் கவலைப்படாமல் வந்துவந்து பார்த்துச் செல்கிறான். ஒருநாள் அவனைப் பெண்பார்க்க வந்துசென்றால், அதன் பின்னர் மணம் முடிந்து அவள் தன் வீட்டில் உனக்குச் பால்ச்சோறு தருவாளே என்ற கருத்தில் தோழி தலைமகனைப் பார்த்துச் சொல்கிறாள்:

புனையிரும் கதுப்பின் நின் மனையோள் அயரப்

பாலுடை அடிசில் தொடஇய ஒருநாள்

மாவண் தோன்றல்! வந்தனை சென்மோ! (அகம் 394: 9-12)

இன்றைக்குச் சில குடும்பங்களில் திருமணம் நடந்து முதலிரவன்று, மணமகள் வெள்ளித்தட்டில் மணமகனுக்குப் பால்ச்சோறு எடுத்துச் செல்வது வழக்கமாக இருக்கிறது. அன்றைக்கும் குழைவாக ஆக்கிய சோற்றில் பாலூற்றிப் பிசைந்து மணமகள் மணமகனுக்குத் தருவது பழக்கமாயிருந்துள்ளது. இது பாலுடை அடிசில் எனப்படுகின்றது.

மிளகு

உடும்பு, மான், பன்றி என்பவற்றைச் சமைத்து அவற்றின் மேலே நிறைய வாசனைப் பொடிகளைத் தூவி இறைச்சிக் கலவையைத் தயாரிப்பர். புளியம் பழத்தைக் கலந்து சுவையான மோர் தயாரித்துக் கொடுப்பார்கள். மூங்கிலில் வளர்ந்த நெல்லை பதப்படுத்தி சோற்றை

மலர் - 2, சிறப்பிதழ் - 3, புரட்டாசி 2054

இ - ஐஎஸ்எஸ்என்: 2583-0481

ஆக்குவார்கள். (Sivasupramaniam, S., 2007: 357) இவற்றை எல்லாம் துலாவிச் சமைக்கும் போது சுரபுன்னை விறகினைப் பயன்படுத்துவதனால் அச்சமயல் மணம் கமழும். சங்ககால மக்களின் சமையல் வாசனை நிரம்பியது என்ற செய்தியை *மலைப்படுகடாம்* தருகின்றது. மிளகும் நறுமணப் பொருட்களில் ஒன்றாக விளங்குகின்றது. சமையற்கலையின் மிக முக்கியமான பொருளாகக் மிளகு விளங்குகின்றது. பல நாட்டு வாணிபத்தில் மிளகு தான் மிக முக்கியம் வாய்ந்த பொருளாகக் காணப்படுகின்றது. சங்க இலக்கியங்களில் மிளகு பல இடங்களில் பேசப்படுகின்றது.

பழ மிளக்குக்க பாறை நெடுஞ்சுனை (குறிஞ்சிப்பாட்டு பத்துப்பாட்டு வரி 187)

கறிக்கொடி கருந்துணர் சாயப் பொறிப்புற

மிளகினது கொடி (திருமுருகாற்றுப்படை உரை வரி 509)

கரிய கொத்துக்கள் சாய (பத்துப்பாட்டு பக். 187)

பையங்கறி நிவந்த வினீழன் (சிறுபாணாற்றுப்படை பக். 43)

பசிய மிளகுக் கொடி படர்ந்த பலாவின் நிழலிலே (சிறுபாற்றுப்படை பக். 154)

இஞ்சி மஞ்சள் பைங்கறி பிளவும் (மதுரைக்காஞ்சி உரை 368)

சங்க இலக்கியங்களில் மிளகு மிகவும் முக்கியமான உணவுப்பொருளாகப் பயன்பட்டிருப்பதனைக் காணலாம். மிளகு வேறு பல காரியங்களுக்கு பயன்படுகின்றது. இறைச்சி போன்ற பதார்த்தகளைக் பராமரிக்க மிளகு பயன்படுகின்றது. இறைச்சி வகை, வடிசாறு இவற்றுக்குச் சுவையூட்ட மிளகுத் தைலம் பயன்படுகின்றது.

பால்

பசு, எருமை, ஆடு ஆகியவற்றின் பாலையும் அவற்றினின்றாகிடைக்கும், பால் மற்றும் பால்படுப்பொருட்களான, தயிர், மோர், வெண்ணெய், நெய் ஆகியவற்றையும் மிக விருப்பமான உணவாகக்கொண்டவர்கள் சங்க கால ஆயர்கள் என்பதை முல்லைத்திணைப் பாடல்களின் மூலம் அறிய முடிகின்றது (பவளசங்கரி, 2019: 32). பால் உணவாகக் கொண்டதைப் பற்றி அகநானூறும் (393: 17), மலைப்படுகடாம் (409 - 410) மற்றும் பெரும்பாணாற்றுப்படை (168, 175) பாடல்களும் தெளிவாகக் குறிப்பிடுகின்றன.

வெற்றிலை, பாக்கு உண்ணும் வழமை

சங்ககால மக்களின் உணவுப்பழக்கவழக்கங்களை விரிவாக ஆராய்ந்துள்ள நீலகண்ட சாஸ்திரி “அந்தணர் மதுவும் ஊணும் உண்டனர்” எனவும் வெற்றிலை, பாக்கு, சுண்ணம் ஆகியன சேர்த்து அருந்தும் வழக்கம் சங்ககாலத்தின் பின்னரே தொடக்கப்பட்டிருத்தல் வேண்டும்” எனவும் குறிப்பிட்டுள்ளார். (Sivasupramaniam, S., 2007:357)

மதுவும் மாமிசமும்

சங்ககாலத்து மக்களின் உணவில் மதுவும், மாமிசமும் முக்கிய இடத்தைப் பெற்றிருந்தன. அரசர் முதல் ஆண்டி வரை, புலவர் முதல் புரவலர் வரை, இளைஞர் முதல் முதியோர் வரை ஆண் - பெண் இருபாலாரும் மதுவருந்திக் களித்தனர். மதுரை மாநகரில்

மலர் - 2, சிறப்பிதழ் - 3, புரட்டாசி 2054

இ - ஐஎஸ்எஸ்என்: 2583-0481

இரவும் பகலும் கள் விற்பனை இடம்பெற்றது. விடியற்காலத்து மதுரை மாநகரம் பற்றி வருணிக்கையில் விடியற்காலையிலேயே மிகுதியாகக் கள் அருந்தியதால் போதை மிகுந்து மழலை மொழி பேசிக்கொண்டு பலர் திரிந்ததாக கூறப்பட்டுள்ளது. ஒவ்வொரு நிலத்திற்கும் விசேடமாக உரிய உணவு வகைகள் கூறப்பட்டுள்ளன. பதிற்றுப்பத்தின் சேரநாட்டு மக்கள் இறைச்சி வகையை மிக விரும்பி உண்டனர். (புவனேஸ்வரி, கா, 2020: 7) ஆட்டிறைச்சியையும் பெரும்பாலும் கள்ளருந்தும்போது அவர்கள் இறைச்சியை அதிகமாகப் பயன்படுத்தியதாகத் பயன்படுத்தியதாகத் தெரிகிறது. வேதகால பிராமணர்கள் மது அருந்தியும் மாமிசம் புசித்தும் மகிழ்ந்தனர் என்பதற்குப் போதுமான சான்றுகள் காணப்படுகின்றன. ஏறத்தாழக் கி. மு ஆறாம் நூற்றாண்டளவில் சமண, பௌத்த மதங்கள் தோன்றி வளரத் தொடங்கிய நிலையில் பிராமணர்கள் படிப்படியாக மது அருந்துவதையும் புலால் உண்பதனையும் கைவிடத் தொடங்கினர் எனலாம்.

இஞ்சி

இஞ்சி ரொட்டி, இஞ்சி மிட்டாய், இஞ்சி பாணம் போன்றவை தயாரிக்கப்படுகின்றது. (Sivasupramaniam, S., 2007: 356) கறிப்பொடி, இறைச்சிக் கறி, ஊறுகாய், பால்வகைகள், சோடா போன்றவற்றிக்கு இஞ்சியை முக்கிய நறுமணப் பொருட்களாக்குகின்றனர். சங்க இலக்கியத்தில் இஞ்சியின் பயன்பாட்டினைக் காணலாம். **இஞ்சி மஞ்சட பைங்கறி பிளவும் (மதுரைக்காஞ்சி 298) / காயங் கொண்டன விஞ்சி மாவிருந்து (மலைபடுகடாம் 126)** இஞ்சிக் கிழங்கை பாவை என்பது மரபு என்பது உரையாசிரியர் கருத்து. ஆயர் வேத மருத்துவ முறையில் இஞ்சி வாய்வகற்றும் தன்மை, வெப்பம் உண்டாக்கும் தன்மை கொண்டது என்று கூறப்படுகின்றது. உணவ செமியாமை, கடும் வயிற்றுப் போக்கு, வயிற்றுப் பொருமல் போன்றவற்றுக்கு இஞ்சி பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

கருப்பஞ்சாறு

சங்ககால மக்கள் கரும்புச்சாறை அருந்தும் வழக்கத்தை கொண்டிருந்தனர். மருத நிலத்தில் வாழும் மக்கள் நெல்லுக்கு வேலியாகக் கரும்பை நடுவர். அது வளர்ந்து நெல்லின் வளர்ச்சியைக் கெடுத்தலால் அரிந்து பிழிந்து சாறு பெறுவர். அதை வரும் விருந்தினருக்கு வழங்கினர். இன்று வீட்டு தேடிவரும் விருந்தினருக்கு நாம் சுவைபானம். தருவது போல அன்று கருப்பஞ்சாற்றைத் தந்திருக்கிறார்கள். (புவனேஸ்வரி, கா, 2020: 9) பெரும்பாணாற்றுப்படைப் பாணன், 'மருத நிலத்தில் தங்குவராயின் கரும்பின் தீஞ்சாற்றை அருந்தலாம்' என்று கூறுவது இதற்கு தக்க சான்றாக அமைகின்றது. கருப்பஞ்சாறிலிருந்து எடுக்கப்படும் நாட்டுச் சக்கரை, வெல்லம் போன்ற பொருட்களை விசையம் என்று கூறினர். அதனை, **விசையம் கொழித்த பூழி அன்ன (மலைபடுகடாம் - 444)** என்று பாடலால் அறிய முடிகிறது.

ஊறுகாய்

உப்பில் ஊற விட்டு காரமும், புளிப்பும் சேர்ந்த சுவையான ஒரு பதார்த்தமாகப் பயன்படுத்தும் ஊறுகாய் உண்ணும் சங்ககால மக்களிடம் காணப்பட்டது. இக்காலம் போன்றே

மலர் - 2, சிறப்பிதழ் - 3, புரட்டாசி 2054

இ - ஐஎஸ்எஸ்என்: 2583-0481

நெல்லிக்காய், எலுமிச்சம் பழம், புளியங்காய், மாங்காய் போன்றவற்றை, பதப்படுத்தி ஊறுகாய்களாகச் சமைத்து அவைகளை மண்ணால் செய்யப்பட்ட காடிகளில் அடைத்து வைக்கின்றனர். ஊறுகாய்கள் கெடாமல் இருப்பதற்கு காடிகள் பயன்படுகின்றன என்பதனை,

காடி வைத்த கலனுடை மூக்கின்

மகவுடை மகடுஉப் பகடு புறந் துரப்பக் (பெரும். 57 - 58)

என்ற பாடல் வரிகள் மூலம் அறிய முடிகின்றது.

மஞ்சளின் பயன்பாடு

மஞ்சள் இந்தியாவின் மிகப் பழமையான நறுமணப் பொருட்களில் ஒன்று. இந்தியாவில் இருந்து ஏற்றுமதியான நறுமணச் சரக்குகளில் கருப்பு மிளகாய், ஏலக்காய் இரண்டிற்கும் அடுத்தபடியாக மூன்றாவது இடம் கொண்டது. சுவையான கறிவகைகள் சமைப்பதற்காக மஞ்சள் எல்லோராலும் நாள்தோறும் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. மஞ்சள் தன்னுடைய தனிப்பட்ட சுவைகளுடன் நிறத்தையும் கொண்டிருக்கின்றது. (Sivasupramaniam, S., 2007: 357) பருத்தி துணிவகைகளுக்கும் சாயம் ஏற்றவும் மருந்துகள் தயாரிக்கவும் ஒப்பனைப் பொருட்களுக்கும் மஞ்சள் பயன்படுகின்றது. இந்துக்கள் மஞ்சளை மதச் சடங்குகளில் புனிதப் பொருளாக உபயோகிக்கின்றனர். சங்க இலக்கியங்களில் மஞ்சளின் பயன்பாட்டினைக் காணலாம்.

இஞ்சி மஞ்சட் பைங்கறி பிறவும் (மதுரைக்காஞ்சி 289)

சேம்பு மஞ்சளு மேம்பினர் காப்போர் (மலைமருகடாம் 344)

மஞ்சள் மூன்றின் மண நாறு படப்பைத (பெரும்பாணாற்றுப்படை 354)

உணவு வகையில் மஞ்சள் இன்றியமையாத பொருளாகப் பயன்பட்டிருக்கின்றது.

புளியின் பயன்பாடு

புளியம்பழமும் சுவையாகப் பயன்படுகின்றது. புளியும் நறுமணப் பொருள்களில் ஒன்றாகவே பேசப்படுகின்றது. புளியழ்ப்பழம் இலங்கை, இந்தியா போன்ற நாடுகளில் பயன்படுகின்றது. சாம்பார், ரசம், கறிவகைகள், குழம்பு வகைகள் என்பவற்றுக்கு புளி பயன்படுகின்றது. (Sivasupramaniam, S., 2007: 356) சங்க இலக்கியங்களில் புளிச்சாதத்திற்கு புளி பயன்பட்டதனைக் காணலாம். இந்தியா மட்டுமே புளியை வர்த்தகச் சரக்காகத் தயாரிக்கின்றது. மத்திய பிரதேசம், ஆந்திரப்பிரதேசம், தமிழ் நாடு, கர்நாடகம் ஆகிய மாநிலங்களில் புளி பெருமளவு உற்பத்தியாகின்றது. ஆயர்வேத மருத்துவ முறைப்படி புளி பசி தூண்டும். மலமிளக்கும் வெப்பம் தரும். இதயத்திற்கு வலு சேர்க்கும். புழுக்களைக் கொல்லும் தன்மை கொண்டிருக்கின்றது. செறிமானப் பொருளாகவும் பித்த நீர்ப்பை கோளாறுகளைக் குணப்படுத்தும் மருந்தாகவும் புளி பயன்படுகின்றது. பொதுவாக அசைவ உணவுகளின் போது வெள்ளை அரிசிச்சோறும், காய்கறி வெஞ்சனங்களும் உடன் பரிமாறப்படும். அசைவ உணவுகள் பழந்தமிழர் உணவில் மிகவும் பொதுவான ஒன்றாக இருந்தது. வைதிகநெறி வாழ்வியலை கொண்ட சங்ககால மக்களின் வாழ்வில் ஆரியம் கலக்காதவரை

பசுமைச்சூழல்பேணுவோம்பார்தனைக்காப்போம்

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

மலர் - 2, சிறப்பிதழ் - 3, புரட்டாசி 2054

இ - ஐஎஸ்எஸ்எண்: 2583-0481

ஒருவகையுணவும் பின்னர் அதன் வழமைகளில் மாற்றமேற்பட்டு புதியதொரு உணவுமுறைகளும் தமிழர்கள் மத்தியில் உட்புகுந்தன.

உசாத்துணை நூல்கள்

- [1] பிள்ளை, கே.கே. *தமிழக வரலாறு மக்களும் பண்பாடும்*. தமிழ்நாட்டுப் பாடநூல் நிறுவனம், சென்னை, 1974.
- [2] வேங்கடசாமி, ந. மு. *அகநானூறு*. சை.சி.நா. கழகம், சென்னை- 18, 1957.
- [3] தேவநேயபாவாணர். *பண்டைய தமிழ் நாகரீகமும் பண்பாடும்*. தமிழ்மண் பதிப்பகம், சென்னை, 1996.
- [4] தட்சிணாமூர்த்தி, அ. தமிழர் நாகரிகமும் பண்பாடும், ஐந்திணைப் பதிப்பகம், சென்னை, 1994.
- [5] Sivasupramaniam, S. “Perfumes and fragrant and think use in cankam literature.” *Proceeding on Chankam Literature, Chankam Literature and Society*, Department of Hindu Religious and Cultural Affairs, P. 352 – 365, 2007.

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.