



Food Culture in Sangam Literature

Dr. K. G. Anitha Kumari, Associate Professor and Head, Department of Tamil Research Studies,
S.T. Hindu College, Nagercoil -02.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7005-8887>

DOI: 10.5281/zenodo.8397597

Abstract

The food diet of the Sangam people was a hygienic one related to the nature of the land. A natural diet is the reason for their good and healthy life. This article aims to examine the food culture as revealed in the Sangam literature which mentions the people of the Sangam period. Food culture generally depends on the climate, economic status, etc. of a society. It also examines the primary source of food such as fruits, nuts, tubers, grains, water, salt, fish, and meat and the supplementary sources used by the Sangam Tamil people. One can see that the ancient Tamils have also defined the culture of eating food as an important place in their lifestyle.

Keywords: Food, Culture, Sangam Literature, Tamil People.

References

- [1] Elampooranar. *Tholkappiyam*, Saratha Publications, Chennai – 600014, 2017.
- [2] Kadiyanoor Uruthirangkannanar. *Perumpanattu Padai*, Saratha Publications, Chennai – 600014, 2014.
- [3] Sangara Narayanan. K. *Foods in Sangam literature*. Chennai, April 2019.
- [4] Chandran, S. “*Tamil Culture in Thinaimalai Nootraimbathu.*” *International Journal of Tamil Language and Literature*. May 2019.
- [5] Duraisami Pillai. *Purananooru*, Saratha Publications, Chennai – 600014, 2015.
- [6] Nalloor Nathaththanar. *Sirupanattupadai*. Saratha Publications, Chennai – 600014, 2015.
- [7] Puliyoor Kesigan. *Agananooru*. Saratha Publications, Chennai – 600014, 2015.
- [8] Puliyoor Kesigan. *Kalithogai*. Saratha Publications, Chennai – 600014, 2009.
- [9] Jayakala, B. M. “*Food in Perumbanaatrappadai.*” *International Journal of Tamil Language and Literature*, Special Issue: 2, Vol., 2, E-ISSN: 2581-7140, Dec., 2019.

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.



சங்க இலக்கியத்தில் உணவுப் பண்பாடு

முனைவர் க.கோ. அனிதாசுமாரி, தமிழ்த்துறைத் தலைவர், தமிழ் உயராய்வு மையம்,

தெ.தி. இந்துக்கல்லூரி, நாகர்கோவில் - 629002.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7005-8887>

DOI: 10.5281/zenodo.8397597

ஆய்வுச்சுருக்கம்

சங்ககால மக்களின் உணவு முறை சற்று மாறுபட்ட முறையாகும். இயற்கையான முறையே அவர்களுடைய நல்ல ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு காரணமாக அமைந்தது. சங்ககால மக்களைக் குறித்து குறிப்பிட்டுள்ள சங்க இலக்கியங்களில் வெளிப்படும் உணவுப் பண்பாட்டை நுணுகி ஆராய்வதே இக்கட்டுரையின் நோக்கமாக அமைகின்றது. உணவுப் பண்பாடானது பொதுவாக ஒரு சமூகம் வாழும் காலநிலை, பொருளாதார நிலை ஆகியவற்றைப் பொறுத்தே அமைகிறது. உணவின் மூல ஆதாரமான பழங்கள், கிழங்குகள், தானியங்கள், தண்ணீர், உப்பு, மீன், மாமிசம் என்று அனைத்தும் மக்கள் பயன்படுத்தும் மூல ஆதாரத்தைக் குறித்தும், துணைமை ஆதாரங்கள் குறித்தும் இக்கட்டுரையில் ஆராயப்பட்டுள்ளது. உணவுப் பண்பாட்டில் முக்கியமான சுவைப்பொருத்தம், அறுசுவை உணவு என்று உணவு உண்ணுவதற்கான பண்பாட்டைப் பற்றியும் பண்டைய தமிழர்கள் வகுத்துள்ளதை நாம் காணலாம்.

திறவுச் சொற்கள்: உணவு, பண்பாடு, சங்க இலக்கியம், தமிழ் மக்கள்.

முன்னுரை

நம்முடைய முன்னோர்கள் உணவு முறையில் ஆரோக்கியம் அதிகமாகவும், நோய்கள் குறைவாகவும் இருந்தது. காரணம் சிறுதானியங்கள், விதவிதமான களி வகைகள், சாமை என இயற்கையாக விளைந்தவற்றில் சமைத்து உண்டனர். இன்று அதை விட்டு விதவிதமான உணவு முறைகளுக்கு மாறியதால் நோயின் தாக்கமும் அதிகரித்துவிட்டது. சங்ககால மக்களின் உணவு முறையே சற்றுமாறுபட்டது. அதற்கு காரணம் உணவே மருந்து! மருந்தே உணவு! எனும் வாக்கினைப் பின்பற்றினார்கள்.

உணவு

சங்ககால தமிழ் மல்லன் கூடலுக்குத் தீங்கு செய்யக்கூடிய உணவுப்பொருட்களைத் தவிர்க்கவும் அறித்திருந்தனர். உடலுக்கு வலுவூட்டக்கூடிய வகையில் உணவுப் பொருள்களை உண்ணவும் தெரிந்து வைத்திருந்தனர். உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள் பொதுவாக ஒரு சமூகம் வாழும் காலநிலை, பொருளாதார நிலை ஆகியவற்றைப் பொறுத்தே அமைகிறது. “திணைமாலை நூற்றைம்பது தோன்றிய காலத்தில் தமிழகத்தில் வாழ்ந்த குறிஞ்சி நில மக்கள் செந்திணை, கருந்திணை, ஐவனம் முதலியவற்றை உணவுப் பொருட்களாக உற்பத்தி செய்து

பசுமைச்சூழல்பேணுவோம்பார்தனைக்காப்போம்

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



அதனை உணவாக பயன்படுத்தியுள்ளனர்”. (செ. சந்திரன், ப. 106) மனிதர்களின் உடல் வளர்ச்சிக்கும். வலிமையாக இருக்கவும் ஆரோக்கியத்துடன் வாழவும் பல ஊட்டச்சத்துக்கள் தேவைப்படுகின்றன. இவை உணவின் மூலமே கிடைக்கின்றன. உணவானது திட உணவாகவோ அல்லது திரவ உணவாகவோ இருக்கலாம்.

மெய்தெரிவகையின் எண்வகை உணவின்

செய்தியும் வரையர் அப்பாலான (தொல்., நூ. 1579)

என்று தொல்காப்பியர் உணவைப் பற்றி குறிப்பிட்டுள்ளார்.

பயறு, உழுந்து, கடுகு, கடலை, எள், கொள்ளு, அவரை, துவரை முதலிய எண் வகை தானியங்களை குறிப்பிட்டுள்ளார் என உரையாசிரியர்கள் விளக்கம் கொடுத்து உள்ளனர். உணவும் பொருள்களை உற்பத்தி செய்வதோடு விற்பனை செய்யவும் வேண்டும். அதாவது ஓர் இடத்தில் எல்லா உணவுப் பொருட்களும் விளைவதில்லை. இதனால் ஓர் இடத்தில் உற்பத்தி செய்த உணவுப் பொருளை விற்பனை செய்து வேறு பொருள்கள் வாங்கும் போது உணவு பொதுவாக்கப்படுவதோடு அனைவருக்கும் சரிவிகித உணவு கிடைக்கிறது. இதனைத் தொல்காப்பியர் அன்றே கூறியிருப்பது வியப்பிற்குரியது. 'உடலுக்கு தேவையான தாதுக்கள், இரும்புசத்து, பாஸ்பரஸ், கால்சியம் அனைத்தும் வரகரிசியில் மறைந்துள்ளது.' (பா.ம. ஜெயகலா, ப. 41) தெய்வம் உணாவே மா மரம் புள் பறை (தொல்., நூ. 964) தொல்காப்பியர் மனிதர்களுடைய அடிப்படைத்தேவைகளாக குறிப்பிட்டதில், மனித சக்திக்கு அப்பாற்பட்டு செய்படுவதை செய்வதற்கு அடுத்தப்படியாக உணவை குறிப்பிடுகிறார்.

உணவின் மூல ஆதாரம்

புலி, செடி மரம் இவற்றின் பழங்கள், காய்கள், மண்ணுக்கு அடியில் விளையும் கிழங்குகள், தானியங்கள். மழையின் மூலமாக நிலத்தில் கிடைக்கக் கூடிய தண்ணீர், பனை. தென்னை முதலிய மரங்களில் இருந்து கிடைக்கும் நீர், விலங்குகளிடமிருந்து கிடைக்கும் பால், பறவைகளிடம் இருந்து கிடைக்கின்ற முட்டை, வண்டுகளில் கிடைக்கிற தேன், கடல் தண்ணீரில் இருந்து பெறப்படும் உப்பு, கடல் மற்றும் ஆறுகளில் இருந்து கிடைக்கிற மீன், சில பறவை மற்றும் விலங்குகளின் மாமிசம் முதலியன மனிதர்களுக்கு கிடைக்கின்ற உணவின் மூல ஆதாரம் ஆகும்.

உணவின் துணைமை ஆதாரம்

மக்கள் தொகைப்பெருக்கத்திற்கு ஏற்ப உணவின் தேவையும் அதிகரித்து கொண்டே செல்கிறது. எனவே இயற்கையாக கிடைக்கக்கூடிய உணவுப் பொருள் மனிதர்களின் உணவுப்பொருட்களை உற்பத்தி செய்து உண்கின்றனர். அறிவியல் தொழில்நுட்பத்தின் உதவியால் குறைந்த உழைப்பில் அதிக விளைச்சலைப் பெறுகின்றனர். பால், முட்டை, இறைச்சிக்காகப் பறவைகள், விலங்குகள் பண்ணைகளில் வளர்க்கப்படுகின்றன. அறிவியல் தொழில்நுட்ப வளர்ச்சி அடையாத சங்க காலத்திலே தமிழ் மக்கள் முறைப்படி உணவுப்



மலர் - 2, சிறப்பிதழ் - 3, புரட்டாசி 2054

இ - ஐஎஸ்எஸ்எண்: 2583-0481

பொருட்களை உற்பத்தி செய்யவும், வெளிநாடுகளுக்கு ஏற்றுமதி செய்யும் அளவிற்கு உணவுப்பொருள்களைப் பெருக்கிக் கொண்டனர்.

அறுசுவை உணவு

உணவின் சுவைகளாக உவர்ப்பு, துவர்ப்பு, கசப்பு, கார்ப்பு, இனிப்பு, புளிப்பு என ஆறு வகைகளாக கூறலாம். சுவை என்பது ஒன்றே என்னும் சுவையாக மாறி எழுச்சி பெற்று இயங்கும் போது அதனுடைய அளவையும் பொறுத்து ஆறு பிரிவுகளாக பிரிக்கலாம். மனித உடலில் ஆறு சுவை அமைப்புகளும் காணப்படுகின்றன. அறுசுவை உணவு ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு சுவையைத் தருகிறது. அவை முறையே ஆற்றல், வீறு, வளம், தெளிவு, மென்மை ஆகும்.

சுவைப்பொருத்தம்

உண்ணப்படுகின்ற உணவுப்பொருள் ஒன்றானால் அதன் சுவையும் ஒன்றாக இருக்கும். இரண்டிற்கு மேற்பட்ட பொருட்களை உண்ணும் போது ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு சுவையில் மாறுபாடு ஏற்பட வாய்ப்புண்டு, ஒரு சுவையை உண்டால் அதற்கு மாற்றாக உள்ள சுவையை உண்ண வேண்டும். இன்னின்ன சுவைக்கு இன்னின்ன மாற்றுச்சுவை என்ன என்பதை தமிழர்கள் அறிந்திருந்தனர். இது தெரியாவிட்டால் ஒவ்வாமையோ, உணவு நஞ்சாகவோ மாற வாய்ப்புண்டு. இதை தெரிந்து இருந்த சங்கத்தமிழர்கள் மாற்று உணவு வகைகளைத் தெரிந்து வைத்திருந்தனர். கார உணவை உண்பவர்கள் மாற்றாக இனிப்பைச் சேர்ப்பர். ஒரு சுவை மிகுந்தால் அதனைக் குறைக்க மற்றொரு சுவையைச் சேர்த்துச் சமன் செய்வர். இந்நுட்பம் தமிழர்க்கு மரபு வழியாகச் சொல்லப்பட்டும், கடைபிடிக்கப்பட்டும் வந்திருக்கிறது.

வாழ்வில் நட்பும், பகையும் காணப்படுவதைப் போல உணவில் நட்புச்சுவை, பகைமைச்சுவை என இரண்டு உண்டு. ஆறுவகைத் தாதுக்களில் இரந்தத்தை உண்டாக்கத் துவர்ப்பும் எலும்பை வளர்க்க உப்பும், தசையை வளர்க்க இனிப்பும், கொழுப்பை உண்டாக்க புளிப்பும், நரம்பை வலுவாக்க கசப்பும், சுரப்பிகளைச் சீராக்கக் காரமும் என இவை ஒன்று சேர்ந்து உணவானால் ஏழாவது தாதுவான மூளைக்கு வேறு சக்தி தேவையில்லை. இதனையே அறுசுவை மருத்துவம் என்றும் ஆறாத மருத்துவம் என்று சித்த மருத்துவ நூலோர் குறிப்பிடுவர்.

அரிசி உணவு

தென்னிந்தியாவின் முக்கிய உணவு அரிசி ஆகும். அரிசி பற்றிய குறிப்புகள் சங்க இலக்கியத்தில் விரவி காணப்படுகின்றன. இது தமிழர்களின் முக்கிய உணவுப் பொருளாகவும் இருந்து வருவதைக் காட்டுகிறது. நெல்லிருந்து அரிசி பெறப்படுகிறது. நெல்லை வேக வைத்துக் காய வைத்து உலக்கையில் குத்திப் புடைத்து அரிசி ஆக்குவர். தொல்காப்பியமும் அரிசியால் அமைந்தச்சோறு பற்றி குறிப்பிடுகிறார். இதனை, பிண்டம் மேய பெருஞ் சோற நிலையும் (தொல்., நு. 60) என குறிப்பிடுகிறார். சோறுகளை அவர்களின் வசதிக்கு ஏற்ப அவர்களுக்கு நடக்கும் நிகழ்வின் அடிப்படையிலும் சோறு சமைத்து உண்டனர். “கொழுப்பு ஒழுகம் நெய்யால் ஆன சோறு என்று குறிஞ்சிப்பாட்டும், சுவைப்பதற்கு நிதாகிய தாளிப்பை



மலர் - 2, சிறப்பிதழ் - 3, புரட்டாசி 2054

இ - ஐஎஸ்எஸ்என்: 2583-0481

உடைய உணவு என்று புறநானூறு சுட்டுகிறது”. (கி. சங்கரநாராயணன், ப.1) குளக்கீழ் விளைந்த களக்கொள் வெண்ணெல் (புறம்., பா. 335) களக்கொள் கொள்ளப்பட்ட வெண்டுநல்லை குறிப்பிடுவதில் வெண்மையான அரிசியைக் என்று கொண்டு வெண்சோறு தயாரிக்கப்பட்டதை அறியலாம். வினைஞர் தந்த வெண்ணெல் வல்சி (பெரும்., பா. 255)

தழைத்த மூங்கில் நெல்லின் அரிசியோடு ஒருங்கே கூட்டி ஆயர் சேரியிலிருந்து கொண்ட தயிரினைப் பெய்து சமைத்த வெண்மையான சோற்றினைப், புள்ளிப்பொருந்திய அடியினை உடைய தேக்கின் அகன்ற இலையிலே பழுத்து. ஆண்டனர் என்பதை,

ஒலிகழை தெல்லில் அரிசியோடு ஓராங்கு

ஆன்றிலைப் பள்ளி அனைசெய்து அட்ட

வால்நிணம் உருக்கிய வாஅல் வெண்சோறு

புகர் அரைத் தேக்கின் அகல்இலை மாந்தும் (அகம்., பா. 107: 7-10)

என்ற வரிகளின் மூலம் அறியலாம்.

எயிற்றியர் அட்ட இன் புளி வெஞ்சோறு

தேமா மேனிச் சில் வளை ஆயமொடு

ஆமான் சாட்டின் அமைவரைப் பெறுருகுவீர் (சிறு., பா. 175 -177)

சோற்றில் புளியைக் கலந்தாக்குவது புலிச்சோறாகும். சமைத்த இனிய சூடான புளிச்சோற்றினைக் காட்டுப் பசுவின் சுடப்பட்ட கறியொடு பெறுவீர் என கூறுவதில் புளிச்சோற்றினை உண்டனர் என்று தெரிகிறது. மட்டுமின்றி எந்தெந்த உணவுடன் எந்தெந்த உணவைச் சேர்த்து உண்ண வேண்டும் என்ற நுட்பம் அறிந்ததனால் புளிச்சோறுடன் மாமிசம் கலந்து உண்டனர். இதன் மூலம் சங்கத் தமிழர்களின் உணவுசார் நுட்பம் தெளிவாகத் துலங்குகிறது.

நெல்லிருந்து அரிசு எடுத்தல்

பாடுகம், வா-வாழி, தோழி! வயக்களிற்றுக்

கோடு உலக்கைகாக, நல் சேம்பின் இலை களகா

ஆடு கழை நெல்லை அறை உரலுள்; பெய்து இருவாம்

வாடுகம், வா-வாழி, தோழி! நல்தோழி! – பாருற்று (கலி., பா. 40: 1 - 4)

உரலில் நெல்லை போட்டு யானைக் கொம்பினை உலக்கையாகவும், சோம்பின் இலையை களவாகவும் கொண்டு மூங்கில் நெல்லைப் பாறை உரலிலே பெய்து நெல் குற்றுவோம் என்று பாடிக்கொண்டே நெல்லை குற்றுவோம் என்று கூறுகின்றனர். பாட்டு பாடிக்கொண்டே வேலை செய்வதால் வேலையின் பளு அதிக அளவு தெரியாது என்று கூறப்படுவதன் மூலம் நெல்லிருந்து அரிசி எடுக்கும் முறை இருந்ததை அறியலாம்.

முடிவுரை

சங்கத்தமிழாது உணவுப் பண்பாடு பற்றிய பல செய்திகள் இதுவரையில் மேல கூறப்பட்டன. பெரிதும் சங்க இலக்கியச் சான்றுகளைக் கொண்டே இச்செய்திகள்,

பசுமைச்சூழல்பேணுவோம்பார்தனைக்காப்போம்

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

மலர் - 2, சிறப்பிதழ் - 3, புரட்டாசி 2054

இ - ஐஎஸ்எஸ்எண்: 2583-0481

பெறப்பட்டுள்ளன. பிற இனத்தாரது பண்பாட்டுப் படையெடுப்புகளால் பாதிக்கப்படாத தனித்துவமான உணவுப் பொருட்களும் சமையல் முறைகளும் சங்ககாலத்திலேயே காணப்பட்டிருக்கின்றன. தமிழர் வாழ்வியல் நீட்சியில் எம் பழம்பெரும் பண்பாட்டை உணர்ந்து கொள்வதற்குச் சங்ககாலத்து உணவு மரபுகள் பெரும் துணை செய்கின்றன.

குறிப்புகள்

- [1] இளம்பூரணனார், *தொல்காப்பியம்*, சாரதா பதிப்பகம், சென்னை- 600014, 2017.
- [2] கடியனார் உருத்திரங்கண்ணனார். *பெரும்பாணாற்றுப்படை*. சாரதா பதிப்பகம், சென்னை, 600014, 2014.
- [3] சங்கர நாராயணன், முனைவர் கி. “சங்க இலக்கியங்களில் உணவுகள்.” *சான்லாக்ஸ் பன்னாட்டுத் தமிழியல் ஆய்விதழ்*. ஏப்ரல், 2019.
- [4] சந்திரன், செ. “திணைமாலை நூற்றைம்பதில் தமிழர் பண்பாடு.” *தமிழ்மொழி மற்றும் இலக்கிய பன்னாட்டு ஆய்விதழ்*, மே, 2019.
- [5] துரைசாமிப்பிள்ளை (உ.ஆ), *புறநானூறு*. சாரதா பதிப்பகம், சென்னை - 600 014. 2015.
- [6] நல்லூர் நத்தத்தனார். *சிறுபாணாற்றுப்படை*. சாரதா பதிப்பகம், சென்னை - 600014, 2015.
- [7] புலியூர்க்கேசிகன். *அகநானூறு*. சாரதா பதிப்பகம், சென்னை - 600014, 2015.
- [8] புலியூர்க்கேசிகன். *கலித்தொகை*. சாரதா பதிப்பகம், சென்னை - 600014, 2009.
- [9] ஜெயகலா, முனைவர் பா. ம. “பெரும்பாணாற்றுப்படையில் உணவு.” *தமிழ்மொழி மற்றும் இலக்கிய பன்னாட்டு ஆய்விதழ்*, சிறப்பு வெளியீடு: 2, தொகுதி, 2, E-ISSN: 2581-7140, டிச., 2019.

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.