**Chenkaantal**

*A Bi-Yearly Peer-Reviewed Tamil Journal*

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

# Culture and Food in Sangam Literature

**S. Raja Sree**, Research Scholer, Tamil Research Centre, S.T. Hindu College, Nagercoil.
**ORCiD: https://orcid.org/0009-0001-8544-6540**
**Dr. N. Ayyappan,** Associate Professor, Department of Tamil, S.T. Hindu College, Nagercoil.
**Dr. A. Anto Peter,** Assistant Professor, Department of Tamil, The Pioneer College, Nagercoil.
**DOI: 10.5281/zenodo.8397730**

## Abstract

*All living things in this world need water, air, food and shelter to survive. Among these, one of our basic needs is food. People's role in eating and creating these foods is immense. There are many types of food in our country. We eat them according to their health benefits. Sangam Life in Tamil Nadu was peculiar and had a rich culture and rich cuisine. The purpose of this study is to know all these matters that happened in the Sangam age. People have consumed rice in large quantities during their lifetime. Also, one can learn about how millet, grains, vegetables, greens and fruits are used. Natural food, processed food, meat food and the culture and hospitality of Tamils can be seen in the Sangam poems. Hence, this article culls down the sources related to culture and food from Sangam poems.*

**Keywords**: Culture, Food, Sangam Literature.

.

## References

**[1]** Andrisa, M. “Elachgaram Novelil Elathotta Tholilalar Valviyal Valakarugal.” *Chenkaantal*, Issue-2, 2023.
[2] Swaminathayar, U. V. *Purananooru Moolanmum Uraiyum*. Tamil University, 1963.
[3] Bhagavatisuppu, M. A. *Thirukural Valurai*, Shankar Publishing House, 2016.
[4] Maraimalayadigal. *Pattinapalai Aaraichiyurai*, Tirunelveli South India Saivasiddhanta Nuopadipuk Kazhagam, Tirunelveli-6, 1966.
[5] Balasubramanian, Q. V. *Purananooru Moolanmum Uraiyum*. 2007.
[6] Balasubramanian, Q.V. *Nattrinai Moolanmum Uraiyum*. New Century Book House, 2011.
[7] Paramasivan. *Bharathidasan Padalgal*. New Century Book House, 2009.
[8] Prabhakaran. *Purananooru Moolanmum Uraiyum*, Kavya Publishing House, 2013.
[9] Pulavar Dasan, M. *Tirukkural Moolanmum Uraiyum*, Abila Publishing House, 2008.
[10] Puliurkesigan. *Manimegalai*. Pari Nilayam, Chennai -600108.
[11] Bhubaneswari, Ga. “Sangakala Unavu Muraigal.” *Kalanjiyam*, Issue-1, 2020.
[12] Mathaiyan, B. *Sangakala Inakulu Samuthayamum, Arasu Uruvakamum.* 2004.

**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 உணவும் கலாச்சாரமும்

**சு. ராஜஸ்ரீ**, முனைவர் பட்ட ஆய்வாளர், தமிழ்த்துறை, தெ.தி. இந்துக்கல்லூரி, நாகர்கோவில்.
ORCiD: https://orcid.org/-0009-0001-8544-6540
**முனைவர் நா. ஐயப்பன்,** இணைப்பேராசிரியர், தமிழ்க்கலை ஆய்வகம், தெ.தி.இந்துக்கல்லூரி, நாகர்கோவில்.
**முனைவர் ஆ. ஆன்றோ பீற்றர்,** உதவிப்பேராசிரியர், தமிழ்க்கலை ஆய்வகம். தி பயோனியர் கல்லூரி, நாகர்கோவில்.
**DOI: 10.5281/zenodo.8397730**

## ஆய்வுச்சுருக்கம்

*உலகில் வாழும் அனைத்து உயிர்களும் உயிர் வாழ நீர், காற்று, உணவு, உறையுள் அனைத்தும் தேவை. இவைகளுள் நமது அடிப்படைத் தேவைகளுள் ஒன்று உணவு. இவ் உணவு வகைகளை உண்பதிலும், அவற்றை உருவாக்குவதிலும் மக்களுடைய பங்கு மகத்தானதாக உள்ளது. நம் நாட்டு மக்கள் அனைவரும் எவ்வகைப்பட்ட உணவு வகைகளை உண்டனர், அவற்றின் பயன்கள் என்ன? அவர்களுடைய பண்பாட்டு கலாச்சாரம் எவ்வாறு இருந்தது. இவற்றையெல்லாம் அறிந்துக் கொள்வதே இவ் ஆய்வின் நோக்கமாகும். மக்கள் தங்கள் வாழ்நாளில் உணவாக உண்பதற்காக அரிசியை அதிக அளவு பயன்படுத்தி உள்ளனர். மேலும் தினை, தானிய வகைகளைப் பயன்படுத்திய விதம் மற்றும் காய்கறிகள், கீரைகள், பழங்கள் பயன்படுத்தும் விதம், இயற்கை உணவு, செயற்கை உணவு, மாமிச உணவு, போன்றவைக் குறித்தும் தமிழர்களின் கலாச்சாரம் மற்றும் விருந்தோம்பல் குறித்தும், சங்க இலக்கியங்களின் வாயிலாக அறிந்துக் கொள்வோம்.*

**குறிப்புச்சொற்கள்:** கலாச்சாரம், உணவு, சங்க இலக்கியம்.

## முன்னுரை

உணவே நாம் உயிர் வாழ்வதற்கு மிக மிகத் தேவையானது. உணவின்றி யாராலும் உயிர் வாழ முடியாது. நாம் உண்ணும் உணவு உடல் பசியைப் போக்குவது மட்டுமல்லாமல் உடல் நோய்க்கு மருந்தாகவும் உள்ளது. சங்ககால மக்களின் உணவு வகைகள் உடல் நலத்திற்கு ஏற்றவையாக இருந்தன. மேலும், உணவை சுவையுற சமைப்பதிலும் உண்பதிலும் அம்மக்கள் சிறந்து விளங்கினர். அம்மக்கள் உணவை சமைப்பது, வறுப்பது, எண்ணையிலிட்டுப் பொறிப்பது போன்ற முறைகளைப் பின்பற்றினர். இவ்வாறு அறுசுவை உணவுகளைச் சமைப்பது, அவற்றை வாயாற உண்டு மகிழ்வது என்றிருந்தனர். ‘உண்டி முதற்றே உணவின் பிண்டம்’ - என்பது ஆன்றோர் வாக்கு. நமது அடிப்படை உரிமைகளுள் ஒன்று அனைவருக்கும் உணவு கிடைத்தலாகும். தனது ஒரு சாண் வயிற்றை நிரப்புவதற்காக, தன் வாழ்நாள் முழுவதும் கயிற்றில் ஆடுகிறான் மனிதன். ஆதி மனிதன் உணவுக்காக பல இடங்களுக்கும் நாடோடியாக அலைந்து திரிகிறான். இவ்வாறு பல இடங்களுக்கும் அலைந்து திரிந்த மனிதன் ஓரிடத்தில் நிலைத்து வாழ ஆரம்பித்த பின்னர், அவனது மகிழ்ச்சியான

 இ - ஐஎஸ்எஸ்எண்: 2583-0481

வாழ்க்கையும் ஆரம்பித்தது. அவன் எவ்வாறு உணவு வகைகளை பயிரிட ஆரம்பித்தான். என்னென்ன உணவுகளை சுவைத்து ருசித்து உண்டான், அவர்களது பண்பாட்டு கலாச்சாரம் எவ்வாறு இருந்தது என்பதைப் பின்வருமாறு காண்போம்.

**ஐவகை நிலங்களில் பயிரிட்ட உணவுகள்**

நாள்தோறும் நாம் உண்ணத் தேவையானது நாழியளவு தானியமே. உடுக்கத் தேவையானது அரை ஆடை, மேலாடை என்ற இரண்டுமே, என்பதனை பின்வரும் புறநானூற்றுப் பாடல் மூலமாக அறிந்துக் கொள்ளலாம்.

**குறிஞ்சி**

குறிஞ்சி நில மக்கள் மலைப்பகுதியில் நெல் மற்றும் தினை போன்றவற்றைப் பயிரிட்டு உண்டனர். இவர்களின் முக்கியமான தொழில் தேனெடுத்தல், மற்றும் கிழங்கு அகழ்தல் போன்றவை ஆகும். குறிஞ்சி நில மக்கள் ஐவனம் என்னும் மலை அரிசி, தினை நெல், மூங்கிலரிசியைப் பயிரிட்டு உணவாக உட்கொண்டனர். இங்கு உழவர்கள் உழாது கிடைக்கும் பொருட்களாக, மூங்கில், நெல், பலா, வள்ளிக் கிழங்கு, தேன் போன்றவற்றைக் குறிப்பிடுவர்; இச்செய்தியை,

**நளி கொண் முரசின் மூவிரு முற்றினும்**
**உழவ ருழாதன நான்கு பய னுடைத்தே**
**ஒன்றே சிறியிலை வெதிரி னெல் விளையும்மே**
**இரண்டே தீஞ்சுளைப் பலவின் பழ மூழ்க்கும்மே**
**மூன்றே கொழுங்கொடி வள்ளிக் கிழங்கு வீழ்க்கும்மே**
**நான்கே அணிநிற வோரி பாய்தலின் மீதழிந்து**
**திணி நெடுங் குன்றந் தேன் சொரியும்மே (புறம்., 109: 2-8)**

என்ற புறநானூற்றுப் பாடல் மூலமாக அறிந்துக் கொள்ளலாம்.

**முல்லை**

முல்லை நில மக்கள் வரகு, சாமை, முதிரை, மொச்சை, அவரை போன்ற தானியங்களைப் பயிரிட்டு உண்டனர். இவர்கள் ஏறு தழுவுதல், நிரை மேய்த்தல் போன்ற தொழில்களைச் செய்தனர். முல்லை நில மக்களுக்குத் தினைச் சோறு, பால் போன்ற உணவு பொருள்கள் மிகவும் பிடித்தமான ஒன்று ஆகும்.

**மருதம்**

மருத நில மக்கள் செந்நெல், வெண்ணெல் போன்ற நெல் வகைகளைப் பயிரிட்டனர். இவர்கள் நெல்லரிதல், களைப்பறித்தல் போன்ற தொழில்களைச் செய்தனர். மருதநில மக்கள் நெல்லரிசியுடன் 'வினைஞர்' கொண்ட வாழை மீன், உழவர் கொண்ட ஆமை, கரும்பு வெட்டுவோர் எடுத்தத் தேன், பெரிய நீர்த்துறைகளிலிருந்து நீர் எடுத்து வரும் பெண்டிர் பறித்தெடுத்த செங்கழுநீர் போன்றவற்றை வன்புலத்திலிருந்து வந்த விருந்தினர்களுக்குக் கொடுப்பர்.

**நெய்தல்**

நெய்தல் நில மக்கள் மீன் பிடித்தலில் முக்கிய இடம் பெற்றிருந்தனர். உப்பினை விற்று சேர்த்த பொருளை விற்று உண்டனர்; இவர்களது தொழில் மீன் பிடித்தல், மற்றும் உப்பு விளைவித்தல் போன்றவை ஆகும். நெய்தல் நில மக்கள் புலவு நாற்றத்தை உடைய மீன்களைக் காய வைத்திருக்கும் போது, அதனைக் கவர்வதற்காக புள்ளினங்கள் வந்து விழும் என்று நினைத்து, ‘பரதவர் மகளிர்’ அதற்கு காவல் புரிந்தனர் என்ற, இச்செய்தியை,

**உவர் விளை உப்பின் உழாஅ உழவர்**
**ஒழுகை உமணர் வரு பதம் நோக்கி**
**கானல் இட்ட காவற் குப்பை**
**புலவு மீன் உணங்கல் படு புள் ஓப்பி… (நற்., 331: 1 - 4)**

என்ற நற்றிணைப் பாடலின் மூலமாக அறிந்துக் கொள்ளலாம்.

**பாலை**

பாலை நில மக்கள் சூறையாடலால் வரும் பொருட்களை விற்று, உண்டு வாழ்ந்தனர். இவர்கள் வழிப்பறி கொள்ளை, நிரை கவர்தல் போன்ற தொழில்களைச் செய்தனர். பாலை நிலத்தில் வாழும் செல்வக் குடிமகளிர், தாங்கள் பயன்படுத்திய உணவுகளில் மீதமுள்ளவற்றை வெயிலில் உலர்த்திக் கொண்டிருந்தனர். அப்போது, அவ்வுணவைக் கோழி வந்து கொத்தவே, அங்குள்ள மகளிர் தம் செவிகளிலுள்ள குழை என்னும் அணிகலன்களைக் கழற்றி எறிந்தனர். அக்குழை வழியில் கிடந்தமையால் சிறுவர்கள், தம் விளையாட்டுத் தேர்களை வேறு வழியில் உருட்டிச் சென்றனர், என்ற செய்தியை,

**நேரிழை மகளிர் உணங்கு உணாக் கவரும்**
**கோழி எறிந்த கொடுங்கால் கனங்குழை**
**பொற்காற் புதல்வர் புரவி இன்று உருட்டும்**
**முக்கால் சிறுதேர் முன்வழி விலக்கும் (பட்டின., 2: 23 - 25)**

என்ற பாடலின் மூலமாக அறிந்துக் கொள்ளலாம்.

**ஏழு வகை உணவுகள்**

தமிழர்கள், தங்களின் உணவு முறையை ஏழு பிரிவாகப் பகுத்திருந்தனர். அவைகளாவன, காய்கறி உணவு, கனி உணவு, மாமிச உணவு, அரிசி உணவு, பிற உணவு, பருகு நீர், மது போன்றவை ஆகும். தமிழக மக்களுக்கு கிடைக்காத ‘காய்கறிகளே’ இல்லை எனலாம். பீர்க்கங்காய், மாங்காய், வெள்ளரிக்காய், புடலங்காய் என காய்கறி உணவுகளுக்கு பஞ்சமே! இல்லை. அதுபோலதான் கனிகளும்; முக்கனியான மா, பலா, வாழை ஆகியவை தமிழர்கள் விரும்பி உண்ட உணவாகும். இம் மூன்று மரங்களுமே, வீட்டின் கொல்லைப் புறத்தில் பெரும்பாலானவர்களின் இல்லங்களில் இருந்தன. இதனை, பின்வரும் பாரதிதாசன் பாடல் மூலமாக அறிந்துக் கொள்ளலாம்.

**கனியிடை ஏறிய சுளையும் - முற்றல்**

**கழையிடை ஏறிய சாறும்**
**பனிமலர் ஏறிய தேனும் - காய்ச்சுப்**
**பாகிடை ஏறிய சுவையும்**
**நனிபசு பொழியும் பாலும் - தென்னை**
**நல்கிய குளிரிள நீரும்**
**இனியன என்பேன் எனினும் - தமிழை**
**என்னுயிர் என்பேன் கண்டீர் (பாரதிதாசன் பாடல்கள், 19: 1-8)**

இனிய ‘தமிழ்’ மொழியின் சிறப்பைப் பேசினாலும், இவை அனைத்தும் மக்கள் வசித்த வீட்டின் கொல்லைப் புறத்தில் இருந்த சுவை மிகு கனிகள் ஆகும். இதைப் போன்று அரிசி, தினை, சாமை, கம்பு, வரகு, குதிரை வாலி, கேழ்வரகு போன்ற உணவு வகைகள் தமிழக மக்களின் முக்கிய இயற்கை உணவாகும். இவற்றில் இரும்புச் சத்து, நார்ச் சத்து, புரதச் சத்து போன்ற இன்னபிற தாதுக்களும் அடங்கி இருந்தன. இந்த வகை தானியங்கள் செரிமானமாவது எளிமையானது. இது கவலை, மனஅழுத்தம் மற்றும் தூக்கமின்மையைப் போக்க உதவியது.

**பண்டைய தமிழர்கள் அரிசியைப் பயன்படுத்திய விதம்**

பண்டைய தமிழ் இலக்கியங்களிலும்; பிற்கால கல்வெட்டுகளிலும் அரிசியைப் பயன்படுத்திய விதம் பற்றிய தகவல்கள் வருகின்றன. அரிசியை மூன்று ஆண்டுக்காலம் வரை பாதுகாக்கும் தொழில்நுட்பத்தை பழந்தமிழர்கள் அறிந்திருந்தனர். ‘சாதம்’ எனப் பொதுவாக இன்று வழங்கப்படும் அரிசிச் சோறு, பொதுவழக்கில் ‘சோறு’ என்றே வழங்கப்படுகிறது.

**ஆற்றுக்குள் இருந்து அரகரா என்றாலும்**
**சோற்றுக்குள் இருக்கிறான் சொக்கநாதன் (அ. கா. பெருமாள், ப: 4)**

சோறு என்பதற்கு அடிசில், அழினி, கூழ், அவிழ், கொன்றி, நிமிரல், புழுங்கல், பொம்மன், மிதவை எனப் பலச் சொற்கள் இருந்தன. பச்சரிசியால் பொங்கிய சோற்றைப் ‘பொங்கல்’ என்றும், புழுங்கல் அரிசியால் பொங்கியச் சோற்றை ‘புழுங்கல்’ என்றும் அழைக்கப்படும் வழக்கம் பண்டைய காலங்களில் இருந்தது. அரிசியிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட அவல், பொரி இரண்டையும் ‘பால்’ கலந்து சாப்பிடுவது பண்டையகால வழக்கம். அரிசியால் தயாரிக்கப்பட்ட ஆப்பம், இடியாப்பம், பிட்டு, கும்மாயம், இட்டலி, தோசை பற்றிய குறிப்புகள் சங்க இலக்கியங்களில் காணப்படுகின்றன. மேலும், தமிழழகனார் என்பவரும் அரிசியின் மகத்துவம் பற்றி பின்வருமாறு கூறுகிறார். தென்னிந்திய மக்களின் முதன்மையான உணவு அரிசி. அரிசியின் மூலமாகக் கிடைக்கும் சோறு உடல் பசியைப் போக்க வல்லது. பசியால் வாடும் மக்களின் பசியை நீக்குவோர், இந்த மேலான உலகில் மேன்மையான வாழ்க்கை வாழ்பவராவர். மண் நிறைந்த இவ்வுலகில் வாழ்பவர்க்கெல்லாம் ‘உண்டி கொடுத்தோர் உயிர் கொடுத்தோரே!’ என்பர். இவ்வுலகில் உணவு கொடுத்தோர் உயிர் கொடுத்தோருக்கு இணையாகப் போற்றப்படுகிறார். இதனை,

**மண்திணி ஞாலத்து வாழ்வோர்க்கு எல்லாம்**

**உண்டி கொடுத்தோர் உயிர் கொடுத்தோரே (மணிமேகலை, 11: 4 - 5)**

என்ற மணிமேகலைப் பாடல் மூலமாக அறிந்துக் கொள்ள முடிகிறது.

**அரிசியின் வகைகள்:** மாப்பிள்ளை சம்பா, கருப்பு கவுனி, குடவாழை, துளசிவாச சீரகச்சம்பா, கண்டசாலி, கைவரச்சம்பா, வாடன்சம்பா, தேங்காய் பூச்சம்பா போன்றவை ஆகும்.

**சிறுதானியப் பொருட்களைப் பயன்படுத்துதல்**

சிறு தானியங்களில் அதிக, சத்தும் சுவையும் கொண்டது வரகு, தினை, எள் போன்ற உணவு வகைகள் ஆகும். சிறு தானியங்கள் உடலுக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைத் தருவது மட்டுமல்லாமல் ஒரு சிறந்த இயற்கை உணவாகவும், உடலுக்கு வலிமையைத் தரவல்லதாகவும் உள்ளது. முன்பு பாரியின் பறம்பு நாட்டில் புன்செய் நிலத்தில் வரகு, தினை, எள் போன்ற பொருள்கள் நிறைய விளைந்தன. அந்நாட்டு மக்கள் அதனை உணவாக உட்கொண்டது மட்டுமல்லாமல் நிலத்தில் புதைக்கப்பட்ட முதிர்ந்த கள்ளை குடிசையில் உள்ள மக்கள் அனைவருக்கும் கொடுத்தனர். மணம் வீசும் நெய்யில் கடலையை வறுத்து, அதனை சோறோடு சேர்த்துச் சமைத்து அனைவருக்கும் மகளிர், உணவளித்துப் பின்னர் பாத்திரங்களைக் கழுவினர். இச்செய்தியை,

**கொழுங்கொடி விளர்க்காய் கோள்பதம் ஆக**
**நிலம்புதைப் பழுனிய மட்டின் தேறல்**
**புல்வேய் குரம்பைக் குடிதொறும் பகர்ந்து**
**நறுநெய்க் கடலை விசைப்பச் சோறுஅட்டுப்**
**பெருந்தோள் தாலம் பூசல் மேவர (புறம்., 120: 11 - 15)**

என்ற புறநானூற்றுப் பாடலின் மூலமாக அறிந்துக் கொள்ளலாம். **காட்டிற்கு வேலைக்குச் செல்லும் பெண்கள் சோளச்சோற்றைத் துணிகளுக்குள் பொட்டலம் கட்டிக்கொண்டுச் செல்கின்றனர்.அச்சோற்றினைக் குழிவான பாறைகளின் சிறு குழிகளில் போட்டு நீர் ஊற்றி கரைத்துக் குடிக்கின்றனர். (ம. ஆன்றிஷா, ப. 3)** இச்செய்தியை செங்காந்தள் இதழ் மூலமாக ம. ஆன்றிஷா விளக்குகிறார்.

**இயற்கை உணவு**

வரகு விளைகின்ற நிலமாக சீறூர் காட்டப்பட்டுள்ளது. எருதுகளை விட்டு மிதிக்கச் செய்யாமல் இளையோர் காலால் மிதித்தெடுத்த வரகில் கடன்காரருக்குக் கொடுத்ததுப் போக எஞ்சியதைப் பசித்த பாணர் உண்டுச் சென்றனர். வரகும், தினையும் உள்ளவை எல்லாம் இரவலர்க்குக் கொடுத்தலால் தீர்ந்துப் போயின. திணையைக் கவர்ந்துண்டு அகப்பட்ட கானக் கோழியை நெருப்பிலிட்டுச் சுட்டுப் பெற்ற இறச்சியுடன் சுட்ட ஆரல் மீனையும் பாணர் உண்டனர். இவற்றுடன் முள்ளம்பன்றியைக் கொன்ற வீரர் அறுத்தெடுத்த உடும்பின் இறச்சியை ஒடு மரத்தின் வலிய கழிகளால் கட்டப்பட்ட படல் சார்த்தப்பட்ட சிறிய மனையின் முற்றத்தில் பகுத்தளித்தல் பொருட்டு நெருப்பில் வேக வைத்தல், வேட்டைச் சிறுவர் கொணர்ந்த உடும்பின் தசை பெய்தது. சமைக்கப்பட்ட தயிரோடு கூடிய கூழினைப் பாணருக்கு

உண்ணக் கொடுத்தனர். சிறு தினையை உண்ண வரும் புறா, இதல் முதலானப் பறவைகளைப் பிடித்துச் சமைத்தற்கு இயலாதபடி பொழுது மறைந்து விட்டதால் பார்க்கும் அனைவருக்கும் சுட்ட முயல் கறி தருதல் பற்றி குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

**செயற்கை உணவு**

செயற்கையாகத் தயாரிக்கப்படும் உணவுகள் நாவிற்குச் சுவையை ஊட்டுமேயன்றி உடலுக்கு வலுவைச் சேர்ப்பதில்லை. இன்று நாம் உருவாக்கும் துரித உணவுகள் சாஸ், ஜாம், ஜெல்லி பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் போன்றவை உடலுக்குத் தீமையையேத் தருகின்றன. எனவே நாம் செயற்கை உணவைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்து, இயற்கை உணவுகளைப் பயன்படுத்துதல் வேண்டும்.

**இறைச்சி வகை**

பதிற்றுப் பத்தில் சேரநாட்டு மக்கள் இறச்சிவகையை மிக விரும்பி உண்டனர். ஆட்டிறச்சியைப் பெரும்பாலும் அவர்கள் கள் அருந்திய போது பயன்படுத்தியதாகக் கூறுவர். இறைச்சியைத் துவரை, அவரை போன்றவற்றுடன் அரைத்து ஒரு வகையான துவையலையும் பண்டைய தமிழர்கள் உண்டுள்ளனர். (கா. புவனேஸ்வரி, பக். 7) என கா. புவனேஸ்வரி அவர்கள் களஞ்சியம் இதழ் மூலமாக எடுத்துக் கூறுகிறார். முல்லைநில மக்கள் வேட்டை மூலம் கிடைத்த விலங்குகளின் மாமிசத்தை உண்ணும் பழக்கமுடையவர்கள். இவர்கள் உடும்பு, வரித்தவளை, ஈசல், முயல் போன்றவற்றை வேட்டையாடி உண்டு மகிழ்ந்தனர். இதனை,

**உடும்பு கொலீஇ வரிநுணல் அகழ்ந்துஃ நெடுங்கோடல்**
**புற்றத்து ஈசல் வேண்டிஃ**
**எல்லுமயல் எரிந்த வேட்டுவன் (நற்., 59: 1 - 3)**

என்ற நற்றிணைப் பாடலின் மூலமாக அறிந்துக் கொள்ளலாம்.

**தமிழர்களின் கலாச்சார உணவு**

உணவு வகைகளிலும் மக்கள் ஒரே விதமான உணவையே உண்டனர், என்று கூற முடியாது. அவரவர் பொருளாதாரத்திற்கும் வாழ்விடங்களுக்கும் ஏற்பவே உணவு வகைகளும் அமைந்திருந்தன. ஆயினும் விருந்தோம்பல் என்ற தமிழரின் அரிய கலாச்சாரம் எல்லோருக்கும் பொதுவாக அமைந்திருந்தது. இதனை,

**விருந்து அயர் விருப்பொடு வருந்தும்**
**திருந்திழரை அரிவைத் தேமொழி நிலையே (நற்., 81: 8 - 10)**

என்ற நற்றிணைப் பாடல் மூலமாக பெண்களின் விருந்தோம்பல் பண்பினைப் பற்றி அறிந்துக் கொள்ள கீரை வகைகள் முதலியவற்றை உணவுடன் சேர்த்துக் கொடுத்தனர். இறால், மீன், ஆமை ஆகியவை மிகச் சுவையாக இருந்தன. விலங்குகளின் இறச்சியை விரும்பி உண்டனர். அரசர்கள் பாணர்களுக்கு ஊனையும் சோற்றையும் கலந்து உருண்டையாகக் கவளம் பிடித்துக் கொடுத்தார்கள் என்று புறநானூறு கூறுகிறது. அக்காலத் தமிழர் புலவு (பிரியாணி) போன்ற ஊன் உணவை உண்டதை ‘அமலைக் கொழுஞ்சோறு’ என்றனர். நெய்ச் சோற்றைப் பொன்

கலங்களில் வைத்து செல்வரும், அரசரும் குறுநில மன்னர்களும் உண்டனர். பெரிய விருந்து படைக்கும் வழக்கம் அரசர்களிடமிருந்தது. இதனை ‘பெருஞ்சோறு படைத்தல’ என்றனர். தமிழர்களின் கலாச்சார உணவினில் இன்று அதிக அளவு மாற்றம் காணப்பட்டு வருகிறது. கோக்கும், பெப்சியும், பிரியாணியும், பரோட்டாவும் இன்று முக்கிய இடம் பிடித்து விட்டன. இன்று சான்ட்விட்ச், பர்கர், பீட்சா போன்ற உணவுகளையே சாப்பிடுகின்றனர். மண்ணின் மணத்தோடு, சாப்பாடு உணவும் பறிபோய் விட்டது. பிரியாணியைக் கண்டு பிடித்ததே நாம் என்பது போல ஆம்பூர் பிரியாணி, திண்டுக்கல் தலப்பாக்கட்டுப் பிரியாணி என ஆங்காங்கு ஹோட்டல்கள் இருப்பதைப் பார்த்து விட்டு பிரியாணிகளின் தாயகமே ‘தமிழ்நாடு’ என்று எண்ணிக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

**பல்வகைப் பலகாரங்கள்**

அப்பம் என்னும் பலகாரம் பற்றி சிலப்பதிகாரத்திலும், மணிமேகலையிலும் குறிப்புகள் உள்ளன. மதுரைக்காஞ்சி ‘தீஞ்சோறு’ பற்றி குறிப்பிடுகிறது. வெல்லப்பாகையும், பாலையும் கலந்து செய்யப்பட்ட பண்ணியம் என்னும் உணவுப்பொருள் பற்றிப் புறநானூறு கூறுகிறது. பிற்காலச் சோழர் கல்வெட்டுக்களில் திருப்பணியாரமும் தேங்காயும், கருப்புக்கட்டியும் கலந்து செய்யப்பட்டது. தேங்காய், கதலிப்பழம், சீரகம், மிளகு, சுக்கு ஆகியவை கலந்து செய்யப்பட்ட ஒரு பணியாரம் பற்றிப் பிற்காலப் பாண்டியனான பராக்கிரமனின் கல்வெட்டு கூறும். மதுரைக்காஞ்சி குறிப்பிடும் ‘மோதகம்’ இன்று வழக்கில் உள்ளது. பெரியாழ்வார் பாடலில் சீடைப் பற்றிய செய்தி வருகிறது. சங்க காலத்தில் பொரி வழக்கில் இருந்தது. பொரியையும், பாலையும் கலந்து உண்ணும் வழக்கம் மிகப் பழமையானது என ஐங்குறுநூறு கூறும்.

**தமிழர்களின் விருந்தோம்பல் பண்பு**

இல்வாழ்க்கையில் முக்கியமான ஒன்று விருந்தோம்பல். வீட்டிற்கு வந்த விருந்தினர்களுக்கு வயிராற உணவளித்து அவர்களைப் பேணுவதே விருந்தோம்பல் ஆகும் என வள்ளுவர் கூறுகிறார், இக்கருத்தை,

**இருந்தோம்பி இல்வாழ்வ தெல்லாம் விருந்தோம்பி**
**வேளாண்மை செய்தற் பொருட்டு (குறள், 81)**

என்ற திருக்குறள் பாடலின் மூலமாக அறிந்துக் கொள்ளலாம். தமிழர்கள் விருந்தோம்பலில் பண்பாட்டையும், கலாச்சாரத்தையும் பின்பற்றினர். தங்கள் வீடுகளில் நடைபெறும் விருந்து நிகழ்ச்சியின் போதும், திருவிழாக்களில் நடைபெறும் அன்னதான நிகழ்ச்சியின் போதும் வாழையிலையில் விருந்து உண்பதை வழக்கமாகக் கொண்டிருந்தனர். தமிழர் பண்பாட்டில், வாழை இலைக்குத் தனித்த இடமுண்டு. தலைவாழை இலையில் விருந்தினருக்கு உணவளிப்பது நம் மரபாகக் கருதப்பட்டது. உண்பவரின் இடப்பக்கம் வாழை இலையின் குறுகலான பகுதியும், வலப்பக்கம் இலையின் விரிந்த பகுதியும் வர வேண்டும். ஏனென்றால் வலது கையால் உணவு உண்ணும் பழக்கமுடையவர்கள் நாம். இலையின் இடது ஓரத்தில் உப்பு, ஊறுகாய், இனிப்பு முதலான அளவில் சிறிய உணவுகளையும், வலது பக்கத்தில்

அவியல், பொரியல், வறுவல் போன்ற அளவில் பெரிய உணவு வகைகளையும், நடுவில் சோறும் வைத்து எடுத்துண்ண வசதியாகப் பரிமாறினர். உண்பவர்கள் மனமகிழ்ந்து விரும்பி; உண்ணும் உணவு வகைகளைப் பரிவுடன் பரிமாறினர். சுடச்சுட நறுமணத்துடன் வாழையிலையில் பரிமாறப்பட்ட உணவுகளை கைகளால் அள்ளி வயிறார, உண்ணும் போது, அவர்கள் உண்ணும் உணவு, அவர்களுக்கு மேன்மேலும் சுவையை கூட்டியது. அதனால், வயிறு குளிர்வது மட்டுமல்லாமல் அவர்களின் மனமும் சேர்ந்துக் குளிர்ந்தது.இந்தியாவிலும், இலங்கையிலும் வாழையிலை இலகுவாக பெறக்கூடிய மலிவான பொருள். ஆகையால், வாழையிலையைப் பயன்படுத்துவதைத் தங்கள் பண்பாடாகவே கருதினர். உணவு உண்ணும் போது தரையில் சம்பளங்கால் போட்டு வரிசையாக அமர்ந்து குடும்பத்தில் பெரியவர்கள் முதல் குழந்தைகள் வரை உணவு உண்டபின் பெண்கள் உணவு உண்ணும் வழக்கம் பண்பாட்டுக் கலாச்சாரமாகவே இருந்தது.

**முடிவுரை**

சங்ககால மக்களின் உணவு வகைகள் உடல் நலத்திற்கு ஏற்றவையாக இருந்தன. ஆனால், இன்று நாம் பயன்படுத்தும் உணவுகள் துரித உணவுகளாக இருப்பதால் குடற்புண், அல்சர், புற்று நோய் நெஞ்சுவலி, மாரடைப்பு போன்ற கொடிய நோய்கள், ஏற்பட காரணமாகின்றன. எனவே நாம் இவ்வகைப்பட்ட துரித உணவுகளைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்து, இயற்கை உணவுகளைப் பயன்படுத்த வேண்டும். என்பதே, இவ்வாய்வின் நோக்கமாக அமைந்துள்ளது. இயற்கை உணவுகளை உண்டு பண்டைய கால மக்கள் எவ்வாறு நீண்டகாலம் வாழ்ந்தார்கள் என்பது யாவரும் அறிந்ததே! அவ் பண்டைய கால மக்கள் பயன்படுத்திய அரிசி மற்றும் தானிய வகைகளையும் கிழங்கு காய்கறிகள் பழங்கள் மற்றும் மாமிச உணவுகள் யாவற்றையும் இன்றைய கால மக்களும் பயன்படுத்தி தங்கள் வாழ்வை நீண்டகால வாழ்வாக மலர செய்ய வேண்டும் என்பதே இவ்வாய்வின் குறிக்கோளாகும். அதனால், இவ்ஆய்வில் தமிழர்களின் உணவுகள் மற்றும் கலாச்சார பண்பாடுகள் குறித்தும், பண்டைய கால தமிழ் இலக்கியங்களிலும், பிற்கால கல்வெட்டுகளிலும் அரிசி மற்றும் பிற தானிய வகைகளைப் பயன்படுத்திய விதம் பற்றிய தகவல்களும், தமிழர்களின் விருந்தோம்பல் பண்பு குறித்தும், ஐவகை உணவுகள் குறித்தும் விளக்கப்பட்டுள்ளது. இதனைக் கற்று வாழ்வை மேன்மேலும் மலர்வனம் ஆக்குங்கள்.

**குறிப்பு நூல்கள்**

[1] ஆன்றிசா, ம. “ஏலச்சிகரம் நாவலில் ஏலத்தோட்ட தொழிலாளர் வாழ்வியல் வழக்காறுகள்.” *செங்காந்தள்*, மலர் -2, இதழ்-2, மே 2023.

[2] சுவாமிநாதையர், உ.வே. *புறநானூறு மூலமும் உரையும்.* தமிழ் பல்கலைக்கழகம் தஞ்சாவூர், 1963.

[3] பகவதிசுப்பு, எம். ஏ. *திருக்குறள் தெளிவுரை.* சங்கர் பதிப்பகம், 2016.

[4] மறைமலையடிகள். *பட்டினப்பாலை ஆராய்ச்சியுரை*. திருநெல்வேலி தென்னிந்திய சைவசித்தாந்த நூற்பதிப்புக் கழகம் லிமிடெட், திருநெல்வேலி-6, சென்னை-1, 1966.

[5] பாலசுப்பிரமணியன், கு.வெ. *புறநானூறு மூலமும் உரையும்*. நியூசெஞ்சுரி புக் ஹவுஸ், 2007.

[6] பாலசுப்பிரமணியன், கு.வெ. *நற்றிணை மூலமும் உரையும்*. நியூசெஞ்சுரி புக் ஹவுஸ், 2011.

[7] பரமசிவன், தொ. *பாரதிதாசன் பாடல்கள்*. நியூ செஞ்சுரி புக்ஹவுஸ், 2009.

[8] பிரபாகரன், இர. *புறநானூறு மூலமும் உரையும்*. காவ்யா பதிப்பகம், 2013.

[9] புலவர் தாசன், மு. *திருக்குறள் களஞ்சியம் தெளிவுரையும் விளக்கமும்*. அபிலா பதிப்பகம், 2008.

[10] புலியூர்கேசிகன். *மணிமேகலை*. பாரிநிலையம், சென்னை - 600108.

[11] புவனேஸ்வரி, கா. "*சங்ககால உணவு முறைகள்.*" *களஞ்சியம்* இதழ்-1, 2020.

[12] மாதையன், பெ. *சங்ககால இனக்குழு சமுதாயமும். அரசு உருவாக்கமும்*. பாவை பப்ளிகேசன்ஸ், 2004.

**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.

,