சங்ககால தமிழர் உணவுகள்

ப. குலராஜசிங்கம்
pathmasany@univ.jfn.ac.lk

ஆய்வுச்சுருக்கம்

சங்க இலக்கியங்கள் தொன்மையானவை. சங்ககாலத்து தமிழர்களின் உணவுகளையும் சமையல் முறைகளையும் விருந்தோம்பல்களையும் உணவுப்பரிமாற்றங்களையும் கண்டறிதலே இவ்வாய்வின் பிரதான நோக்கமாகும். சங்ககால மக்களின் உணவு முறை மற்றும் சமையல் முறைகள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. ஐவகை நில அமைப்புக்களுக்கேற்ப அங்கு விளையும் உணவுகளை இயற்கையோடு கூடிய முறையில் சுவையாகப் பக்குவப்படுத்தி தங்களுடைய பசியை போக்கி வந்துள்ளமை கண்டறியப்படுகின்றது. உணவுகள் நிலத்துக்கு நிலம் வேறுபட்டிருப்பதையும் பண்டமாற்று முறையில் உணவுகளைப் பரிமாறிக் கொண்டதையும் மிக அழகாகப் புலவர்கள் பாடல்கள் மூலம் வெளிப்படுத்தியுள்ளனர். சங்க இலக்கியங்களில் உள்ள அகநானூறு, நற்றிணை, குறுந்தொகை, ஐங்குறுநூறு போன்ற நூல்களிலும் பொருநராற்றுப்படை, சிறுபாணாற்றுப்படை, பெரும்பாணாற்றுப்படை, மதுரைக்காஞ்சி, குறிஞ்சிப்பாட்டு, பட்டினப்பாலை, மலைபடுகடாம், புறநானூறு, பதிற்றுப்பத்து, பரிபாடல் போன்ற புறவாழ்வு பற்றிக்கூறும் நூல்களில் பழந்தமிழர்களின் உணவு பற்றிய கருத்துக்களைத் திரட்டி இவ்வாய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டது. இது ஒரு விபரண, சமூக விஞ்ஞான ஆய்வாக மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. தரவுகள் சங்க இலக்கியங்களில் இருந்து பெற்ற ஆய்வுக் கோவைகளிலும் கட்டுரைகளிலும் இருந்து பெறப்பட்டன. திட ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்குரிய உணவுகளை எவ்வாறு தேடி கண்டுபிடித்து அதனை காலநிலைக்கேற்ப பக்குவப்படுத்தி, செய்யும் தொழிலுக்கேற்பவும் உணவு வேளைக்கேற்பவும் பிரித்து அக்கால மக்கள் உணவுகளை உண்டு மகிழ்ந்தார்கள் சங்ககால உணவு முறைமைகள், உடல், உள ஆரோக்கியத்திற்கு உதவியமையை இந்த ஆய்வினூடு வெளிக்கொணர்ந்துள்ளோம்.

திறவுச் சொற்கள்: சங்ககால இலக்கியம், தமிழர் உணவு, சமையல் முறை, விருந்தோம்பல், உணவு வேளை, ஆரோக்கியம்.

ஆய்வின் அறிமுகம்

சங்க கால இலக்கியங்களாக பின்வரும் நூல் களை ஆவணங்களாகக் கொண்டு இவ் வாய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. சங்க இலக்கியங்கள் என அழைக்கப்படும் பத்துப் பாட்டு, எட்டுத்தொகை எனும் தொகை நூல்களிலே பாடல்களை நுணுக்கமாக ஆராயும் போது அவற்றின் தனித்துவமான தமிழர்தம் பண்பாட்டைப் பேணி வெளிப்படுத்தப்படுகின்றது.

பண்டைத்தமிழ் இலக்கியங்கள் தமிழர்களது அரும்பெரும் சொத்தாக நிறைய விடயங் களை நமக்கு எடுத்தியம்புகின்றன. ஏறக் குறைய 2500 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு வாழ்ந்த நமது முன்னோர்களது வாழ்வியலை இவ் விலக்கியங்கள் செந்தமிழ் பாடல்களிலே சிறந்ததொரு ஆவணமாக தமிழரின் சங்க கால பண்பாட்டையும் மொழி வளத்தையும் அறிந்துகொள்ளக்கூடிய வகையில் வாய் மொழி மரபிலே பேணப்பட்டு வந்த பாடல்கள் இன்று தொகுப்பு நூல்கள் வடிவிலே எமக்கு கிடைப்பதனால் அக்கால தமிழ்ச்சமுதாயம் எவ்வாறு வாழ்ந்தது அவர்களின் பழக்கவழக் கங்கள், பண்பாடுகள், உணவு முறைகள் போன்றவற்றை இளைய சமூகத்தினர் அறிந்து கொண்டு அதன்படி வாழ்வதனால் நோய்நொடியில்லாமல் சமூக ஒற்றுமையுடன் வாழப்பழக வேண்டிய ஒரு தேவை இக்கால மக்களுக்கு இருப்பதனாலேயே இவ் விபரண ஆய்வு தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டுள்ளது.

இளைய தலைமுறையினர் எம்முன்னோர் களது செம்மையான வாழ்வு நெறியை அறிந்து தாமும் அந்நெறி செல்ல இவ்வாய்வு வழிவகுக்கும் என்ற நம்பிக்கையில் இயற் கையோடு இணைந்த வாழ்க்கை உன்னத மான நிலையை உணர்ந்து மூல இலக்கிய நூல்களை கற்று உணர முடியாத நிலையில் இவ்வாய்வினைப் படிப்பதன் மூலம் நல்ல தகவல்களைப் பெறமுடியும் என்பதே எனது கருதுகோளாகும். இலக்கியக்கல்வி மனி தனின் நல்வாழ்க்கைக்கு அரிய பல கருத் துக்களைக் கூறியுள்ளது என்பதனை இவ் வாய்வினூடாகவே வெளிக்கொணரக்கூடிய தாக விளங்குகின்றது.

இவ்விலக்கியங்கள் தமிழ்மொழி பற்றிய ஆய்வுக்காக மட்டுமன்றி மக்களின் வாழ் வியல் முறைகளையும் அறிய பயன்படுகின் றன. காலத்தின் தேவையறிந்து இன்றைய மக்களின் சுவை கண்டு புதிய கருத்துக் களை, இலக்கியத்தை மையமாக வைத்து தெளிவுடனும் சுவையுடனும் வெளிப்படுத் தலே இவ்வாய்வின் நோக்கமாகும். வாழ்விய லில் கூறும் உயிர்களுக்கு அத்தியாவசிய உணவுகளையும், போசாக்கு நிறைந்த உணவுகளை எவ்வழிகளில் சமைத்தல் என்பதையும் வெளிப்படுத்தியுள்ளது.

தமிழர்தம் வாழ்வினை அகவாழ்வு, புறவாழ்வு என இருவகையாக வகுத்துப் புலவர்கள் கவி தைகளைப் படைத்துள்ளனர். அகநானூறு, நற்றிணை, குறுந்தொகை, ஐங்குறுநூறு போன்ற அகவாழ்வு பற்றிக் கூறும் நூல் களிலும் பொருநாராற்றுப்படை, சிறு பாணாற்றுப்படை, பெரும்பாணாற்றுப்படை, மதுரைக்காஞ்சி, குறிஞ்சிப்பாட்டு, பட்டினப் பாலை, மலைபடுகடாம் புறநானூறு, பதிற் றுப்பத்து, பரிபாடல் போன்ற புறவாழ்வு பற்றிக்கூறும் நூல்களைப் புரட்டிப் பார்க்கும் போது பழந்தமிழர்களின் உணவு பற்றிய பல கருத்துக்கள் வெளிப்படுகின்றன. உணவுகள் சுவைக்காகவும் கால மாற்றத்திற்காகவும் விருந்தோம்பலுக்காகவும் தொழில் அனுப வத்திற்காகவும் வேறுபட்டிருப்பதையும் காண முடிகின்றது (சிதம்பரனார் சாமி 2004).

உணவு தயாரிக்கும் இடங்கள், உணவுக்கான பாத்திரங்கள், பரிமாறும் பண்பு போன்றவை பற்றி நோக்கும் போது பழந்தமிழர்களின் வாழ்க்கைத்தரத்தினை நன்கு அறிய உதவு கின்றது. உடல்நலமுள்ளவனுக்கு உணவாக பயன்படும் கஞ்சி, நோயுள்ளவனுக்கு மருந் தாகவும் பயன்படுகின்றது (நமசிவாயம் 2003). உயிர் வாழ்வதற்கு ஆற்றலைத் தரும் பொருளை உணவென்று கூறுவர். வாய் வழியாக உட்கொள்ளப்பட்டு உயிர் வாழ் வதற்கும் உடல் நலத்திற்கு தீங்கு விளை விக்காத இன்றியமையாத அத்தியாவசியப் பொருளாக அமைவது உணவே ஆகும். மனிதன் உயிர் வாழ்வதற்கு வேண்டிய அத் தனை உணவுப்பொருட்களும் இயற்கை

நமக்கு தருகின்ற நன்கொடையாகும். உண வில்லா மனிதன் உயிரற்ற மனிதன் எனலாம். மனிதனின் முதற்தொழிலே உணவினைத் தேடுவதாக அமைந்தது. காய் கனிகளையும், இறைச்சியையும் பசி தீர்க்க உணவாக பயன்படுத்திக்கொண்ட மனிதன் நாகரிகம் வளர வளர அதனைப் பயன்படுத்திப் பல்வேறு உணவாகப் பகுத்துண்ணக் கற்றுக்கொண் டான். ஆரம்பத்தில் பச்சையாக உண்ட இறைச் சியை பின் சமைத்துண்ண தொடங்கியதை வீடுகளிலே ஊன் பொரிக்கும்போது எழுந்த ஓசை பற்றி பல பாடல்களில் புலவர்கள் வர் ணித்ததிலிருந்து நாம் சமையல் முறையின் மாற்றத்தை அறிந்து கொள்ள முடிகின்றது.

"உண்டி கொடுத்தோ ருயிர் கொடுத்தோரே உண்டி முதற்றே வுணவின் பிண்டம்" (புறம் : 19-20) என்ற குடபுலவியலாளரின் புறநானூற்றுக் கருத்து இவற்றையெல்லாம் அடிப்படையாகக் கொண்டு எழுந்ததைக் காணலாம். மனிதன் தோன்றிய காலத்தி லிருந்து அவனோடு இணைந்து உணவு தோன்றி "தானின்றி அவனில்லை" என்ற அளவுக்கு இன்றியமையாத பொருளாக உணவு விளங்குகின்றது என்பதை நாம் பல நிலைகளில் உணரக்கூடியதாகவுள்ளது (சோமசுந்தரனார் 1956).

உணவு முறை உடல் நலத்திற்கு ஏற்றவை யாக இருந்த போதிலும் சுவையுற சமைப் பதிலும், உண்பதிலும் சங்ககால மக்கள் சிறந்து விளங்கினர். நற்றினையில் உணவு களில் உப்பு பண்டம் பிரயோகிக்கப்பட்டது. அக்கால பலவகைப் பழங்களான அத்திப் பழம், இலுப்பைப்பழம், குமிழம்பழம், கொன் றைப்பழம், நாவல் பழம் போன்றவை இடம் பெற்றிருப்பதையும் பாடல்வரிகள் மூலம் காணக்கூடியதாக உள்ளது. இவ்வாறு சங்க கால பாடல்களில் கூறப்பட்ட உணவுகளை நில அடிப்படையில் உணவுகள், பதப்படுத்தல் அடிப்படையில் உணவுகள், சுவை அடிப் படையில் உணவுகள், சமையல் முறை அடிப் படையில் உணவுகள், திண்ம உணவுகள், பலகார உணவுகள், மாமிச உணவுகள், மரக்கறி உணவுகள் போன்ற பிரிவுகளின் அடிப்படையிலும் விருந்தோம்பல் முறை பற்றியும் இச்சங்ககால இலக்கியங்களில் இருந்து ஆராய்ந்து கூறப்பட்டுள்ளது.

நில அடிப்படையில் உணவுகள்

சங்ககால மக்களின் வாழ்வு நிலத்தை அடிப் படையாக கொண்டு அமைந்து. மக்கள் வாழ்ந்த நிலங்கள், புவியியல், தொழில் போன்றவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு காணப்பட்டுள்ளது. மக்கள் வாழ்ந்த நிலங் களுக்கேற்ப உணவுகள் வகுக்கப்பட்டுள்ளன. தங்கள் நிலங்களில் விளையும் உணவுப் பொருட்களைப் பருவகாலத்திற்கேற்பப் பதப்படுத்தி அதனை சமைத்து தாமும் உண்டு மகிழ்ந்து தங்களை நாடி வருவோ ருக்கும் உணவுகளை பகிர்ந்தளித்துள்ளனர் (தங்கராசா 2000) அவ்வகையில் கீழே வரும் அட்டவணை மூலம் ஐந்து நில அடிப்படையில் விளைந்த உணவுகளை தெரிந்து கொள்ள முடிகின்றது.

நிலம்	உணவுகள்
குறிஞ்சி	முளைநெல், மூங்கில் அரிசி, கிழங்கு, தினை, நெய்யில் பொரித்த இறைச்சி, தேன், உடும்பு, பன்றி, கள் தேறல், பலாக்கொட்டை குழம்பு
முல்லை	வரகு, சாமை, வான்கோழி இறைச்சி, முயல், மான், ஆடு போன்ற இறைச்சிகள்.
மருதம்	செந்நெல், கரும்பு, வெண்சோறு, நண்டும் பீர்க்கங்காய் கூட்டும், பழையசோறு, கோழிப் பொரியல், கருப்பஞ்சாறு.
நெய்தல்	மீன், உப்பு, இறால், வால் ஆமை
பாலை	வழிப்போக்கரிடம் திருடும் உணவு, புளிக்கறி இடப்பட்ட சோறு, இறைச்சி

அட்டவணை 1

மூலம்- (சீனிவாசன் 2020)

"உணவெனப்படுவது நிலத்தோடு நீரே" (புறம் :18 -21) என்ற புறநானூறில் குறிப்பிடப் பட்டுள்ளதில் இருந்து நிலங்களின் அடிப் படையில் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் பல்வேறு பட்ட வகை சிறு தானியங்கள் விளைவித்து தத்தமது மண்ணில் விளைந்த பொருள் களைப் பதப்படுத்தி வைத்து சமைக்கவும் பழகிக் கொண்ட பின் அந்தந்த பகுதி மக்களின் அடையாளமாக உணவுகள் மாற்ற மடைந்துள்ளதை பாடல்கள் மூலம் அறிந்து கொள்ள முடிகின்றது. இம்முறையே தற் காலத்திலும் பின்பற்றப்படுகின்றது. ஐவகை நில அடிப்படையில் உணவுகளை நோக்கும் போது குறிஞ்சி நில மக்களின் உணவு பற்றி புறநானூறில் மூங்கில் நெல் ,பலாப்பழம் ,வள்ளிக் கிழங்கு ,தேன் சேர்த்து உணவு உண்ணப்படுவதை வேள்பாரியை நோக்கி புறநானூறில் கபிலரது பாடலில் .அளிதோ தானே பாரியது பறம்பே சிறியிலே வெதிரின் நெல் விளையுமே தீஞ்சுளைப்பலவின் பழம் ஊழ்க்குமே.. (புறம் : 109) எனும் வரி குறித்து நிற்கின்றது.

முல்லை நில மக்கள் தினையரிசிச் சோறு, பால் தயிர், மோர், நெய் , வான்கோழி இறைச்சி, முயல் இறைச்சி, மான் இறைச்சி போன்றவற்றை உணவாக உட்கொண்டுள் ளனர். முல்லை சிற்றூர்களில் வாழ்ந்தவர்கள் வரகரிசிச் சோறும், அவரைப்பருப்பும் கலந்து செய்த "கும்மாயம்" எனப் பெயர் பெற்ற விசேட உணவை (மனோன்மணி 1998) உண்டனர் என்பதனை பின்வரும் பெரும் பாணாற்றுப்படை பாடல் வரிகள் மூலம் தெரிந்து கொள்ளலாம். "நெடுங் குரல் பூளைப் பூவின் அன்ன குநற்தாள் வரகின் குறள் அவிழ்ச் சென்றி புகர் இணர் வேங்கை வீ கண்டன்ன அவரை வான் புழுக்கு அட்டி" (பெரும் :192 : 95). மருதநிலத்து மக்கள் தமது உணவில் வாழை ,சேப்பங்கிழங்கு,இஞ்சி, தெங்கு ,பனை ,செந்நெல் போன்றவற்றை உணவாக கொண்டுள்ளனர் .என்பதை பத்துப்பாட்டில் உள்ள வரிகள் குறித்து நிற்கின்றன. "விளைவு அற வியன் கழனி கார் கரும்பின்கமழ்" (பட்டினப்பாலை: 301) .எனும் பாடலில் காணக்கூடியதாக உள்ளது. உழவர்கள் நாற்று நடுவதற்கு செல்ல முன்பு வரால் மீன் குழம்புடன் அரிசிச்சோற்றைச் சேர்த்து உண்டதாக நற்றிணையின் 60ம் பாடல் கூறுகின்றது. முல்லை நிலத்தில் வாழ்ந்த மக்கள் செம்மறியாட்டு இறைச் சியை தயிர் சேர்த்து ஈசலையும் கலந்து சமைத்த இனிய புளிச்சுவையுடைய சோற்றுக் கலவையிலே நெய் ஊற்றி உண்டு மகிழ்ந் தனர்.

நெய்தல் நில மக்கள் பிரதான உணவாக மீன், இறால், வால் ஆமை போன்றவற்றையும் உப்பு அங்கு விளைவிக்கப்பட்டமையால் அதனை சுவைக்காக பயன்படுத்தியதையும் காணக்கூடியதாக உள்ளது. மீன் உருக்கிய நெய்யிலேயே தம் இல்லங்களில் விளக் கேற்றினர் என நற்றினை 215ம் பாடலில் கூறப்படுகின்றது.

பாலை நில மக்கள் பற்றி ஐங்குறு நூலில் முள் பன்றி ஊனை உணவாக உண்டனர் எனவும் வழிப்போக்கரிடம் திருடும் உணவுகளை உண்டார்கள் எனவும் கூறுவது ஏற்பதற்கு இல்லை என சிறுபாணாற்றுப்படையில் குறிப் பிடப்பட்டுள்ளது. கள் போன்ற வெறிக்கும் பொருட்களை அதிகமாக அருந்தி வெண் சோறும் உடும்பின் இறைச்சியையும் உண்டு மகிழ்ந்ததாக கூறப்படுகின்றது. மேட்டு நிலத்தில் விளைந்த நெல்லின் அரிசியையும் புளி கரைக்கப்பட்ட உலையில் பெய்து குழைந்த புளியங்கூழாக்கி மக்கள் உண்டனர். அரிசியை வெள்ளாட்டு இறைச்சியுடன் கூட்டி ஆக்கிய சோற்றையும், திணைமாவையும் உண்டு மகிழ்ந்ததிலிருந்து நாம் அறிவது சங்ககால சிலவகை உணவுகள் தற்போதும் புழக்கத்திலிருப்பவையாக (புளிக்கஞ்சி, இறைச்சிப்புக்கை) போன்றவற்றைக் குறிப்பிட லாம். பாலைநிலத்து வழிப்போக்கர்கள் மூங்கிலரிசிச்சோற்றோடு மான் இறைச்சி சேர்த்து ஆயரிடம் பெற்ற தயிரையும் சேர்த்து சமைத்து உண்டனர் எனக் கூறப்பட்டுள்ளது.

பதப்படுத்தல் அடிப்படையில் உணவுகள்

பருவ காலங்களில் கிடைக்கக் கூடிய உணவு களை நாம் பதப்படுத்தல் மூலம் பேணி பாதுகாத்து உபயோகப்படுத்தலே உணவு பதப்படுத்தல் என அழைக்கப்படுகின்றது.

சங்க காலத்தில் இயற்கையான முறையில் பதப்படுத்தும் முறைகள் பாடல்கள் மூலம் புலப்படுதப்பட்டமை வியக்கத்தக்கதாகவுள் ளது. சங்க காலத்துப் பதப்படுத்தல் முறை களாக மீனை உப்பிட்டு காயவைத்து காவல் காப்பவர் பரதவகுலப்பெண்கள் என உலர்த்தலையும், இறைச்சிகளில் பச்சை மணம், ஈரலிப்பைப் போக்க புகை போடுதல் முறை பின்பற்றப்பட்டமையும் கள், தேன், பால் போன்றவற்றை புளிக்க வைத்து பானங்கள் தயாரித்து பருகியமையும், காய்கறிகளிலும் பழங்களிலும் வற்றல், ஊறுகாய் செய்தும் உணவுடன் உண்ட தனையும் அறியமுடிகின்றது. பெரும்பாணாற் றுப்படையில் மருதநிலத்தில் தங்குபவரா யின் கரும்பின் தீஞ் சாற்றை அருந்தலாம் என்ற கூற்றிலிருந்து கருப்பஞ்சாறு பானமாக விருந்தினருக்குக் கொடுக்கப்பட்டமை விளங்குகின்றது. புளியம்பழம், எலுமிச்சம் பழம், மாங்காய் போன்ற உணவுப்பொருட்கள் ஊறுகாயாக பதப்படுத்தப்பட்டு இயற்கை யான உணவுகளாக உட்கொண்டுள்ளனர். களைப்படைந்த ஆண்கள் கள் பானங் களைப் பருகி மகிழ்ச்சியில் நேரங்களை கழித் தமை பற்றி இலக்கியங்கள் எடுத்துக்காட்டு கின்றன... பாலை நிலத்திலே வாழ்கின்ற எயிற்றிய பெண்கள் பச்சைஊனை காய் வதற்கு வெயிலிற் போட்டு பறவைகள் எடுத் துப் போகா வண்ணம் பாதுகாத்தனர் என் பதிலிருந்து உலர்த்தல் முறை பாவனை யில் இருந்ததை அறிய முடிகின்றது. மான் இறைச்சியினை உலர்த்திப்பயன்படுத்தி யதை அகநானூறிலும் (அகம் 107), சந்தனப் புகை கொண்டு இறைச்சியை உலர வைத் தல், புகைபோடுதல் முறையில் (அகம் 172) இல் காணக்கூடியதாக உள்ளது. பழந்தமிழர் தயாரித்த மதுவைப் பற்றி கூறுகையில் "திருந்தமை விளைந்த தேக்கள் தேறால்" (மலை 522) "நிலம் புதைபழுனிய மட்டின் தேறல்" (புறநானூறு 120) எனும் அடிகள் கூறுகின்றன. மூங்கில் குழாய்களில் நல்ல தேனை அடைத்து வைத்தும் நிலத்திலே புதைத்து வைத்தும் தேறலைத் தயாரித்த னர். அகப்புறப்பாடல்களில் மக்கள் உணவு டன் சேர்ந்துப் பானமாக "தேறல்" பயன் படுத்தப்பட்டதாக கூறப்பட்டுள்ளது (இராமநா தன் செட்டியார் 1958). தேன், கள், பழச்சாறு இம்மூன்று வகையான தேறல் பயன்பாட்டில் இருந்துள்ளது. "நெகிழ்ந்துரு நறும்பழம் விளைந்த தேறல்" (குறி: 155) "தீம்பழப் பலவின் கனை விளைத் தேறல்" (அகம்: 182) பழச் சாறு தேறல் பற்றிக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன மற்றும் பனையிலிருந்தும் நெல்லிலிருந்தும் தயாரிக்கப்பட்ட கற்றேறலையே மக்கள் நடைமுறை வாழ்வில் விரும்பியுண்டதனை அறிய முடிகின்றது. அவையே திராட்சை ரசம், பியர் என மாற்றமடைந்துள்ளதை நாம் அறிவோம்.

சுவை அடிப்படையில் உணவுகள்

நாம் உண்ணும் உணவில் அறுசுவைகளாக இனிப்பு, உறைப்பு, கயர்ப்பு, புளிப்பு, உவர்ப்பு, துவர்ப்பு இடம்பெறுகின்றன. இச்சுவைகள் பற்றி சங்க இலக்கியங்கள் இனிப்புச்சுவை பற்றி பழங்களில் அதிகமாக இனிப்புச் சுவை நிறைந்திருப்பதையும் இனிப்புச்சுவைக்காக பலாப்பழம், வாழைப்பழம், மாம்பழம், நாவல்பழம் பயன்படுத்தியமையும் கோடை கால பழங்களில் இனிப்புச்சுவை அதிகமாக காணப்படுவதுடன் இயற்கையாக பழுக்க வைத்த பழங்கள் சுவை மிகுந்தவை என் பதும் பண்டைத் தமிழர்களது கண்டுபிடிப் பாகும். மோதகம், பண்ணியம், இன்சோறு (பொங்கல்), போன்றன வெல்லம், சர்க் கரை பயன்படுத்தித் தயாரித்துள்ளனர் (சுப்ர மணியன் 2003). கரும்பின் சாறு இனிப்புச் சுவையைக் கொண்டுள்ளமையினால் பொங் கல் நாளில் கரும்பு முக்கிய பொருளாக பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளதாக நூல்கள் தெரி விக்கின்றன. கோடையில் எடுக்கப்படும் தேன் மிகவும் சுவையுடையது. (நற்றினை 232-5). தினை மாவினால் செய்த இனிப்புப் பண் டங்கள் விருந்தினருக்கு அளிக்கப்பட்டதனை மலைபடுகடாம் கூறுகின்றது. மருத நிலத்தில் பானமாக கருப்பஞ்சாறு விருந்தினருக்கு வழங்கப்பட்டதிலிருந்து இனிப்புச்சுவை கொண்ட பானமாக கருப்பஞ்சாறு விளங்கி யதை பெரும்பாணாற்றுப்படையில் அறியக் கூடியதாக உள்ளது. தீஞ்சோற்றுக்கடிகை, தேம்பூங்கட்டி போன்ற இனிப்பு பண்டங்கள்

பற்றி மதுரைக்காஞ்சியிலும் குறுந்தொகை யிலும் கூறப்பட்டுள்ளது. "தேன்தேர் சுவைய திரளர மா அத்துக் கோனடக் கூழ்த்த" (அகம் 384 2-3) வேம்பின் பைங்காய் தோழிதானே தேம்பூங்கட்டி யென்றனில் (குறுந்தொகை 196 1-2) போன்ற பாடல்கள் எடுத்துக்காட்டாக கொள்ளலாம்.

உறைப்பு எளிதில் சமிபாடடையக் காரணமாக அமைவதால் பழந்தமிழர்களால் மிளகு, காரப் பொருளாக பயன்படுத்தப்பட்டது. இஞ்சியும் உறைப்புச்சுவைக்காக பயன்படுத் தப்பட்டுள்ளது. மக்கள் குடிபானம் அருந்தும் போது சுவைக்காக இறைச்சிக்கறி, இறைச் சிப் பொரியல் பயன்படுத்துவதைக் காணக் கூடியதாக உள்ளது. இதிலிருந்து சுவைக்காக உறைப்பு பயன்படுத்தியமை புலனாகின்றது.

கயர்ப்புச் சுவைக்காக பாகற்காய் (புறம்: 399 : 5-9) பயன்படுத்தப்பட்டு வந்துள்ள போதும் எள், கடுகு, கறிவேப்பிலை (பெரும்பாணாற் றுப்படை 308-310), தினை, (அகம் 237 9-13) எண்ணெய் (நற்றினை 3288) போன்றவற்றிலும் இச்சுவை உள்ளதென பாடல்கள் குறிப்பிடு கின்றன. உப்பிலே (அகம் 140 7-8) உவர்ப்பு சுவை காணப்படுவதனால் சோறு உட்பட எல்லா உணவுக்கும் சிறந்த ஒரு சுவையை கொடுக்கக் கூடியதக அமைகின்றது.

புளிப்புச்சுவை பற்றி புறநானூறுகளிலும், அகநானூறுகளிலும் கூறப்படுகின்றன. புளிப்புச் சுவைக்காக புளியம்பழம், மாங்காய், வில்வம்பழம் பயன்படுத்தியமையும் புளிப்பு உணவுகளாக மாங்காய் ஊறுகாய், புளிக்க வைத்த மாப்பொருட்களை மறுநாள் பயன் படுத்தல், புளித்த தயிர். புளித்த மோர் போன்றவை புளிப்பு சுவையை அளிப்பதளால் இயற்கையான முறையில் தயாரிக்கப்பட்டு சங்ககால மக்கள் பயன்படுத்தியுள்ளமை கண்டறியப்பட்டுள்ளது (சீனிவாசன் 2020). சங்க கால மக்கள் பழம் பாணையில் கள்ளைப்புளிக்க வைத்து அதனை பழம் தமிழர் பருகி மகிழ்ந்தனர் எனக் காயாய் கனிந்த கண்ணாகள் கொழுங்குறை" (புறம் :18) எனும் புறநானூறு வரி புளித்த கள்ளுடன் காரம் சேர்த்த இறைச்சியைச் சுவைக்காக சேர்த்து உண்டு மகிழ்ந்தனர் என்றும் கூறப்படுகிறது மற்றும் புளிப்புச் சுவையுடைய உணவுகளாக புளிக்குழம்பு, புளித்தண்ணீர், புளிக்கீரை போன்றவற்றை உதாரணங்களாகக் கொள்ளலாம். காளாம் பழம் இனிப்பு, துவர்ப்பு சுவை இரண்டையும் உள்ளடகியது என "அறையுரு தீர்ந்தேன் குறவரனுப்ப" (அகம்: 11) எனும் அக நானூறு வரி சுட்டிநிற்கின்றது. புளிச் சுவைக்காக மோர் சேர்த்து புளிக்கறி தயாரிக்கப்பட்டது. புளியங்காய், நெல்லிக்காய் ஊறவிட்டு வைப்பதைக் "காடி" என அழைக்கப்பட்டது. பொருநாராற்றுப்படையிலும் புளியங்காடி பற்றிய குறிப்புக்கள் காணப்படுகின்றன (சுப்ரமணியன் 2006).

இளநீர், நுங்கு, வெள்ளரிப் பிஞ்சு போன்ற வற்றிலும் உவர்ப்புச் சுவை கலந்துள்ளது. நெல்லிக்காய் துவர்ப்புச் சுவையுடையதாக இருந்தாலும் உவர்ப்புச் சுவையையும் உள் ளடக்கியது. நெல்லிக்காயில் நாள் செல்லச் செல்ல உவர்ப்புக் குறைந்து துவர்ப்புச் சுவை அதிகரிக்கும். துவர்ப்புச்சுவையுடைய காட்டு நெல்லிக்காய் உண்ட பின் இனிப்பாக மாறும் என்பதனை "புன்காழ் நெல்லிப் பயின்காள் தின்றவர் நீர் குடி சுவையில் நீவிய மிலற்றி" (அகம் : 54 15-16) என்ற புறநானூ று பாடல் விளக்குகின்றது. வாழைத்தண்டை துவர்ப்புச் சுவைக்காக உணவோடு சேர்த்து மக்கள் பயன்படுத்தியுள்ளமை கண்டறியப் பட்டுள்ளது.

சமையல்முறை அடிப்படையில் உணவுகள்

பல்வேறுபட்ட சமையல் முறைகளை மனிதன் கையாண்டு உணவினை சமைக்க தொடங் கினாலும் உணவை சமைப்பதற்கு போதி யளவு வெப்பமும் அதற்கான நேரமுமே மிக முக்கியமாகப் பேணப்பட வேண்டிய ஒன்றாக உணவு விஞ்ஞானங்கள் விளக்குகின்றன. இவ்விரண்டும் ஒவ்வொரு சமையல் முறைக் கும் வேறுபட்டதாக காணப்படுவதற்கு கார ணம் அவ்வுணவுக்கான சுவையில் மாற்றம் ஏற்படாது விரும்பத்தக்க மணம், சுவை, இழையமைப்பு போன்றவற்றை வெளிப் படுத்துவதற்காகவே என ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன. அந்த வகையில் சங்க கால சமையல் முறைகளாக அவித்தல், சுடுதல்,

வறுத்தல், பொரித்தல் போன்ற முறைகளை பின்பற்றியுள்ளமையை பாடல்கள் மூலம் அறிந்து கொள்ள முடிகின்றது. ஊன் பொரித்த முறையை "குநற்தா ளேற்றை கொழுங்க ணல்வினர்" (புறம்: 48) என்ற பாடல் வரிகள் கூறுகின்றன.

உணவைத் தயாரிப்பவர்கள் மடைநூலைக் கற்று வல்லவராயிருந்தமை உணர்த்தப்படு கின்றது. விருந்தினர்களுக்கு சிறந்த உண வாக பாற்சோறு பரிமாறப்பட்டது. நெய், ஊன் துவையல் போன்றவை கலந்த சோற்றையும் விசேட உணவாகக் கருதி பரிமாறப்பட்டது (மனோன்மணி 1998). அவியல், வறுவல், பொரியல், சுடுதல் முதலான சமையல் முறைகளைக் கையாண்டதனையும் காணக் கூடியதாகவுள்ளது. சோறு அவியல் முறை யிலும்கூட்டுமெல்லவியல்முறையிலும்கோழி இறைச்சியை வறுத்தல் தாளிதம் பொரியல் போன்ற முறைகளிலும் ஊன் உணவுகள், கிழங்கு வகைகள் சுடுதல் முறையிலும் ஈர்க்கில் கோர்த்த இறைச்சித் துண்டங்களை நெருப்பில் சுட்டும் நண்டுகளை சுட்டும் அக் கால வழிப்போக்கர்கள் உண்டனர் என அக நானூறு, புறநானூறு என்பவற்றில் காணக் கூடியதாகவுள்ளது.

இச்சமையல் முறைகளையே இப்போது உடன் உணவுகளிலும் பின்பற்றுவதனைக் காணக்கூடியதாகவுள்ளது. கள்ளுக்கடை களில் மீன், இறைச்சி பொரித்து விற்கப் பட்டன என்பதனை "மீன் தடிந்து விடக்கு அறுத்து பொரிக்கும் ஒலி முன்றில்" (பட்டினப் பாலை -127) எனும் வரிகள் கூறி நிற்கின்றன. புதிய ஊன்மணத்தை நீக்க தாளிதம் செய்தே ஊன் உணவுகளை சமைத்த விதம் கூறப்படுகின்றது. நெய்யிலே கடலை துள் ளும்படியாக பொரியல் செய்து சோற்றுடன் உண்ட செய்தி புறநானூறு 120ம் பாடலில் கூறப்படுகின்றது. வாட்டல்/சுடுதல் சமையல் முறை சங்ககாலத்தில் புகழ் பெற்றதுடன் அதனைநெய்யுடன்சேர்த்துஉண்ணும்போது சுவை மிகுந்ததாக காணப்பட்டதாகவும்.

"களிகுய்யாத் கொழுந்துவையர் தாமுவந்து தரு மொழியர்" (புறம் :177) எனும் புறநானூற்று அடிகள் துவையல் பயன்படுத்தப்பட்டமையை கூறுகின்றது. இங்கு குளுத்திகளைப் பயன் படுத்தி துவையலைத் தயாரித்தனர். "கூட்டுக் கறியிலே கலந்த பேராசை" என அருட்பா ஆசிரியர் சுட்டுகின்றார் 'கறிசோறுண்டு" (புறம்:173) எனும் புறநானூற்றில் கூட்டுக்கறி இல்லாமல் சோற்றை உண்டவர் இல்லை என அறியக்கூடியதாகவுள்ளது. சங்ககால மக்கள் நீண்ட வாளை மீனை அவித்து பழஞ்சோற்றுடன் உட்கொண்டதனை "நெடு வாளை பல்லுவியற் பழஞ்சோற்றுப் புக வருந்தி" (புறம்: 176) எனும் புறநானூறு அடிகள் கூறுகின்றன.

திண்ம உணவுகள்

உணவுகளை எடுத்துக்கொள்வோமானால் இரண்டாக பிரிக்கலாம் ஒன்று திண்ம உணவுகள் இரண்டு திரவ உணவுகள் ஆகும். இயற்கையாகக் கிடைக்க கூடிய திண்ம உணவுகளாக இலை, பூ, காய்கள், கனிகள், விதைகள் முதலியவற்றையும் பொரித்த, சுட்ட மீன்கள், ஊன்கள், கிழங்குகள், பண் டங்கள் போன்றவற்றை பயன்படுத்தி தயாரிக் கப்படுகின்ற உணவுகளை செயற்கை திண்ம உணவுகள் எனவும் கொள்வர். எண்வகை தானிய உணவுகளாவன நெல்லு, கானம், வரகு, இறுங்கு, தினை, சாமை, புல்லி, கோதுமை போன்ற இவ்வெண்வகை உணவில் சங்ககால மக்கள் சாமை, இறுங்கு, கோதுமை ஆகயவை தவிர ஐவகையையே உணவில் பயன்படுத்தியுள்ளனர் .பிற்கால மக்கள் ஏனைய மூன்றையும் சேர்த்துப் பயன்படுத்தியுள்ளனர்.

பழந் தமிழர் சுவையும் பயனும் கெடா வண்ணமிருக்க கைக்குத்தரிசியையே பயன் படுத்தியுள்ளனர். (சீனிவாசன் 2020) என்பதை இந்நூலில்உறுதிபடுத்தப்பட்டுள்ளது. மாறாக பிற்காலத் தமிழர் நெல்லைப் புழுக்கியும், உலர்த்தியும் அரிசியாக்கி உணவாக உட் கொண்டனர் ஆனால் திணை, சாமை, வரகு போன்றவற்றை வறுத்து இடித்து மாவாக உண்டனர். சங்க இலக்கியங்கள் திணையை இடித்து மக்கள் பயன்படுத்தினர் என்றும் நெல்லிலிருந்து அவல் பெறப்பட்டு உண வாக உண்டதனை அகநானூறு 141 17-18 கூறுகின்றது. சோற்றின் பிற வகைகளை வேறு

வேறாக பெயரிட்டு உண்டு மகிழ்ந்துள்ள னர்.

முல்லை நில மக்கள் (பொ.பா.ப 192-93). சோற்றுடன் தயிர் (தயிர்ச்சோறு) ,சோற்றுடன் புளி (புளிச்சோறு - புளியோதரை),சோற்றுடன் எலுமிச்சம்புளி (எலுமிச்சம் சோறு), சோற்று டன் காய்ச்சிய பால் சோற்றுடன் காய்கள் (கூட் டாஞ்சோறு), நிலாக் காலத்தில் - நிலாச்சோறு.

மருதநில மக்கள். ஆறிய சோறு, பழஞ்சோறு, சுடு சோறு, பச்சையரிசிச் சோறு, புழுங் கலரிசிச் சோறு போன்ற பல்வேறுபட்ட சோறு வகைகளைக் பயன்படுத்தியமையைக் பெரும்பாணாற்றுப்படை 254-56 காணக்கூடிய தாகவுள்ளது. இவை இன்றும் தமிழர்களின் உணவில் காணப்படுவதை அறிவோம். சக்கரைப்பொங்கல் (மதுரைக்கஞ்சி 535), வெண்பொங்கல், மிளகுப்பொங்கல், நெய்ப் பொங்கல் (புறம் 18 4-5) , தேங்காய் சோறு, பாற்பொங்கல், கரும்புச்சோறு, ஊண் (புலவு) (மதுரைக்கஞ்சி 34-36) சோறு என பல வகைகளில் உணவுகளை சமைத்து உண்டு மகிழ்ந்துள்ளனர். பொரி, நென்மா (உப்புமா) துணை உணவுப் பொருட்களாக எள்ளு, கொள்ளு,பயறு,உழுந்து,அவரை,மொச்சை, கடலை, துவரை. போன்றவற்றை உணவில் பயன்படுத்தி உள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது எள்ளுருண்டை, எள்ளுச்சாதம் நெய்யில் பொரித்தும் கடலையைச் சுண்டல் செய்தும் சாப்பிட்டுள்ளனர். சங்ககால மக்கள் கட லையை சுண்டல் செய்து உண்டார்கள் என் பதனை புறநானூற்று பாடல் வரிகள் கூறு கின்றது. “நறு நெய் கடலை விசைப்பச் சோறிட்டுப் பொருந்தோள்காலம் பூசல் மேவர்” (புறம் : 14-15) எனும் புறநானூற்றுப் பாடலில் கடலைச்சுண்டல் பற்றிச் சொல் கின்றனர்.

ஆட்டு இறைச்சியை காய்கின்ற நெய்யில் இட்டு ஓசை உண்டாகுமாறு பொரித்து அதை மங்கியகண்களையுடையமக்களுக்குவயிராற உண்ணுமாறு கொடுத்தனர்(இராமநாதன் செட்டி 1958) என்ற செய்தியை “நெய் உலை சொரிந்த மைஊன ஒன்று புதுக்கண் மாக்கள் செதுக்கண்” (புறம் :261: 8-10) இப்பாடல் வரிகள் மூலம் அறியமுடிகின்றது. பழந்தமிழர் இனிய மோருடன் புளியும் சேர்த்து ஈசல் புளிக்கறியை சமைத்து உண்டதாகவும் புறநானூறு 119 வது பாடல் கூறுகின்றது. வரகு சோற்றுடன் முயல் இறைச்சியை சேர்த்து உண்டு மகிழ்ந்ததை “புறவுக் கரு அன்ன புன்புல வரகின் பால்பெய் புன்கம் தேனொடு மயக்கிக் குறுமுயல் கொழும் ஆடு கிழித்த ஒக்கலோடு” (புறம் : 34: 7) எனும் பாடல் விளக்குகின்றது. செம்மறியாட்டுத் துடை இறைச்சியை இரும்புக்கம்பியிலே கோர்த்து சுட்டு உண்டதனை “தூரா அய் துற்றிய துருவை அம் புழுக்கின் பராரை வேவைப் பருகு எனத் தண்டி” (பெரும் : 105) பொரும்பாணாற்றுப்படையில் உள்ள பத்துப்பாடடில் கூறப்பட்டுள்ளது.

பலகார உணவுகள் / சிற்றுண்டிகள்

சங்க காலத்தில் மக்கள் இயற்கையான பொருட்களைப் பயன்படுத்தி சிற்றுண்டிகள் தயாரிக்கப்பட்டதனை சங்க கால பாடல் வரிகள் மூலம் நாம் அறியக்கூடியதாக உள்ளது. சங்ககாலத்தில் பயன்படுத்தப்பட்ட பலகாரங்கலாக அடை, தீஞ் சேறு, (அப்பம்), பண்ணியம், புழுக்குமோதகம் என்பன உண்ணப்பட்டுள்ளன. பல வகையான சுவையுடைய பொருட்களை ஒன்று சேர்த்து சுவையுடைய பொருளாக ஆக்கப்படுவதே பலகாரமாகும். பெரும்பாணாற்றுப்படையில் “காரகற் கூவியர் பாகொடு பிடித்த இழை சூழ் வட்டம் பால் கலந்தவை போல்” (பெரும்: 375) என அப்பத்தைப் பாலோடு கலந்து வட்டமாகச் செய்தனர் என்று கூறுவதைக் காண முடிகின்றது. ஊனையும் சோற்றையும் சாப்பிட்டு வெறுத்த மக்கள் வெல்லப் பாகையும், பாலையும் சேர்த்து செய்த பண்ணியங்களை உண்டு மகிழ்ந்தனர் எனவும் மோதகம் என்பது மோதம் அகம் உள்ளுடனை உள்ளடக்கியது என பொருள் படும். “அயிருருப் புற்ற ஆடமை விசயங் கவவொடு பிடித்த வகையமை மோதகங்” (பெரும் 194-19) என மதுரைக்காஞ்சி உரைக்கின்றது. இதன் மாற்று வடிவமே கொழுக்கட்டை ஆகும். மோதகம் நெய் யில் பொரித்தெடுக்கும் முறையாகவும் கொழுக்கட்டை ஆவியில் அவித்தெடுக்கும்

முறையாகவும் பின்பற்றப்பட்டுள்ளது. தற் காலத்திலும் பொரித்த மோதகம் ஆலயங் களில் படைக்கப்படுவதை நாம் காணலாம். மேலும் மோதகம் இறை வழிபாட்டிலும் கொழுக்கட்டை மக்கள் வாழ்வியல் சம்பிர தாயங்களிலும் முக்கியத்துவம் பெறுகின்றன.

மாமிச உணவுகள்

தமிழர்கள் மாமிச உணவு உண்பவர்களாக வும், மரக்கறி உண்பவர்களாகவும் காணப் பட்டனர். தமிழர்கள் புலால் உணவுகளாக விலங்குகளின் இறைச்சிகளை பல்வேறு முறைகளில் பாகம் செய்து உண்டு மகிழ்ந்ததினை சில பாடல் வரிகள் எடுத்தி யம்புகின்றன. இங்கு புலால் உணவுகளாக ஆடு, வெள்ளாடு, பன்றி, மான், முயல், முள்ளம்பன்றி, கோழி, இதல், குறும்பூழ், புறா, ஆமை, உடும்பு போன்ற இறைச்சி வகைகளையும் தமிழர்கள் பயன்படுத்தியுள் ளனர். இவற்றுள் மான்கறி உண்டதனை இழுதின் அன்ன வால்நிணக் கொழும் குறை..... விடுத்தல் தொடங்கினேன். (புறம் : 150) எனும் பாடல் மூலம் அறியமுடிகின்றது. பாலுற்றி சமைத்த வரகுச் சோற்றை தேனோடு கலந்து கொழுத்த சிறிய முயலின் குட்டி இறைச்சியுடன் உறவினர் உண்டு மகிழ்ந்ததைக் குளமுற்றத்துத் துஞ்சிய கிள்ளி வளவன் (புறம்: 3) எனும் பாடலில் அறியலாம். அறுகம்புல்லை மேய்ந்து கொழுத்த செம்மறியாட்டின் இறைச்சியை சுட்டு சாப்பிட்டதனை பத்துப்பாட்டில் பொரு ணராற்றுப்படையில் காணலாம். துர அய் துற்றிய துருவை (பெரும்: 105) அத்தோடு மீன் வகைகளான ஆரல், வாளை போன்ற மீன் வகைகளும் இங்கு குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. பதிற்றுப்பத்தில் கள்ளை உண்பீராக, சோற்றை சமைப்பீராக, திண்ணப்படும் ஊன் கறியை அறுப்பீராக எனும் பாடல் மூலம் கள், சோறு, இறைச்சி வகைகள் முக்கிய உணவாக காணப்பட்டமை குறிப்பிடத்தக்கது (பாலசுப்ரமணியன் 1989). சமைக்கும்பாகமாக பண்டைத்தமிழ் மக்கள் ஊன்கறிகளோடு பசிய காய்கறிகளையும் நெய்யில் பொரித்து அதனுடன் ஊறுகறி (ஊறுகாய்) தயாரித்து வைக்கும் பழக்கம் காணப்பட்டதாக பெரும் பாணாற்றுப்படையில் கூறப்பட்டுள்ளது. ஊனைத்தின்று உனை பெருக்குதல் நன் கினை என்று இறைச்சியை உண்டு உங் கள் உடம்பை வளர்த்தல் தீமையை விளை விக்கும் என அக்காலத்திலேயே புலவர்கள் கண்டுபிடித்துள்ளமை வியக்கத்தக்கது. தற் காலத்தில் விரும்பி உண்ணப்படுகின்ற விரைவு உணவுகளால் வயிற்றுப்பிரச்சினை தோன்றுவதையும். தொற்றா நோய்களாகிய கொலஸ்ரோல்,மாரடைப்புதோன்றுவதையும் நாம் கண் முன்னே காண்கின்றோம்.

மரக்கறி உணவுகள்

புலால் உண்ணாது மரக்கறிகளை மட்டும் உண்பவர்கள் அந்தணர்கள் அல்லது வேதியர்கள் என்று அழைக்கப்படுவர். ஆலயங்களில் வேதங்களை ஓதும் அந்தணர் கள் மரக்கறி உண்பவர்கள் என்றும (தேவ நேயர் 1966), மருத நிலத்தில் வாழும் உழவர் களில் சைவர்களும் மரக்கறிகளையே உண வாக உட்கொண்டனர் எனவும் குறுந் தொகையில் வேதியர்களின் வீட்டில் புலால் இல்லாத மரக்கறி உணவையே உண்டதாக குறிப்பு உள்ளது. சோற்றுடன் மாதுளம் பிஞ்சை பிளந்து மிளகு பொடியும், கறிவேப் பிலையும் கலந்து பசு நெய்யில் வேக வைத்து பொரியலோடு உண்ட செய்தி பெரும் பாணாற்றுப்படையில் (304-310) குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. மரக்கறி உண்பவர்கள் பற்றி பத்துப்பாட்டில் வரும் மறைகாப்பாளர் உறைபதிச் சேப்பின் (பெரும்: 301-310) எனும் வரினளும் பட்டிணப்பாலையில் “தண்டலை உழவர் தனிமனை சேப்பின் தாழ்கோல்”. (பத்துப்பாட்டு: 86) எனும் வரிகளும் மரக்கறி களையே உண்பவர்கள் என்பதை விளக்கு கின்றது. மருத நில உழவர்களிலே சைவ வேளாளர்கள் இனிப்பான பலாப்பழம் வாழைப்பழம்,பனம்நுங்கு, சேப்பங்கிழங்கு போன்ற மரக்கறி உணவுகளை உண்டதனை பாடல் வரிகள் கூறுகின்றன. அக்கால மக் கள் அசைவ உணவையே விரும்பி உண்ட போதும் நீதி இலக்கியங்கள் புலால் உண்ணுதல் மிகவும் பாவச்செயல் சைவ உணவுதான் மிகவும் சிறந்தது என திருக்குறள், இன்னா நாற்பது, இனியவை

நாற்பது, ஔவையார் பாடல் போன்ற நூல் கள் மூலம் அறியப்பட்டு மரக்கறி உணவு களை உண்ணத்தொடங்கியுள்ளனர். இக் காலத்தில் முதியவர்கள் மரக்கறி உணவையே விரும்பி உண்பதனை நாம் காணலாம்.

விருந்தோம்பல் முறைகள்

வளையல் அணிந்த பெண்களால் தங்கக்கு வளைகளில் கள், பானங்கள் வார்த்துக் கொடுக்க அரசர்கள் அதனை களைப்பு மாற உண்டு மகிழ்ந்தனர் (சிதம்பரனார் சாமி 2004) எனவும் விசேட உணவுகளாக மீன் இறைச்சிப் பொரியல்கள் சுவைக்காக வழங்கப்பட்டதாகவும் கூறப்படுகின்றது. அத் துடன் வழிப்போக்கர்களுக்கும் உணவுகள் வழங்கி களைப்பாறச் செய்து அனுப்பிய தாகவும் அம்முறையையே அக்காலப்புலவர் கள் அறங்களிலே சிறந்தது விருந்தோம்பல் என கூறியதுடன் சங்ககாலத்துக்குப் பின் வந்த இலக்கியங்களும் அதனையே வலி யுறுத்துவதாக திருக்குறளில் விருந்தோம்பல் எனும் தனி அதிகாரமும் உணவே மருந்து என்ற அதிகாரமும் அமைந்துள்ளன. விருந் தோம்பலுக்காக அக்கால மக்கள் வாழை யிலை தேக்கிலை, ஆலம் இலை போன்ற வையும் பானங்கள் அருந்த வடலி ஓலை யால் தயாரிக்கப்பட்ட பொருட்கள் பயன் படுத்தப்பட்டுள்ளதனை பாடல்கள் சித்தரிக் கின்றன (மனோன்மணி 1998).

கருணைக்கிழங்கு பொரித்த கறியுடன் நெல் லரிசிச்சோறு தெய்வத்திற்கு பலியிடும் வழக்கம் இருந்ததினை நற்றினைப் பாடல் (367) விளக்குகின்றது. மற்றும் வெள்ளி அரிசியாற் சமைத்த கட்டிச்சோற்றை நண் டின் கலவையோடு சேர்த்து பரிமாறுவர். பழம் சோறு உண்ணும் வழக்கமும் பெரும் பாணாற்றுப்படையில் வருகின்ற "பழஞ் சோறு மாலை" எனும் தொடர் காட்டு கின்றது. அகநானூறிலே சோற்றினை எவ் வகையான கறிகளோடு உண்டார்கள் என் பதனைப் பார்க்கும் போது இனங்களுக் கேற்ப வேறுபடுவதை உணரமுடிகின்றது. எயினகுலப் பெண்கள் சோற்றைப் புளிக் கறியுடன் வழங்குவர். ஆமை இறைச்சியுடன் சூட்டோடுசோறுவழங்குவர்.பரதவகுலமக்கள் சோற்றுடன் அயிலைமீன் புளிக்கறியாக்கி கொழுமீனின் கருவாட்டையும் பொரித்து சேர்த்துண்பார்கள்.

இவ்வுணவுப்பண்பாடுகளில் இருந்தே தற் போதுவிசேடஉணவுகளாககோழிபிரியாணி, ஆட்டு பிரியாணி, முட்டை பிரியாணி என சிறப்பு விருந்துகளுக்குப் பரிமாறப்படுவதைக் காணலாம். சங்ககாலத்தில் உணவுத்தானம் முக்கியமாக நடைபெற்றதைத் தொடர்ந்து தற்போது ஆலயங்களிலும் சில சம்பிர தாயங்களிலும் தமிழர்களிடத்தே அன்ன தானம் வழங்கப்படுவதை வழக்கமாக்கியுள் ளனர் (பாலசுப்பிரமணியன் 1989). தங்கள் நிலத்தில் விளைந்த உணவுகளையும், பிறி தோர் நிலத்தில் விளைந்த உணவுப்பொருட் களையும் மக்களுக்கு பரிமாறியதனால் பண்டமாற்று முறைக்கும் வணிகத்திற்கும் அடிப்படையாக அமைந்ததோடு மட்டுமன்றி தாங்கள் விரும்பி உண்ட உணவினை தங்களை நாடி வருபவர்களுக்கும் கொடுத்த உயர்ந்த பண்பை வெளிப்படுத்துவதாகவே விருந்தோம்பல் அமைந்துள்ளது.

முடிவுரை

இவ்வாய்வின் முடிவாக சங்ககால உணவுகள் அதிகமாக இயற்கையோடு ஒன்றியதாகவும், உடலையும் முதல் உணவுகள், கூல உணவு கள், கூலமில் உணவுகள், புலால் உணவு கள், மரக்கறிகள் உள்ளத்தையும் ஆரோக் கியமாக வைத்திருக்கும் உணவுகளை தயாரித்து உண்டு வாழ்ந்தனர் என்பதையும் அவர்களது உணவுத் தயாரிப்பு முறைகள் தமது பிரதேசத்துக்குள் இயற்கையாகக் கிடைக்க கூடிய பொருட்களையே பயன்படுத் தியுள்ளமையும் உணவின் இயல்பான சுவை மாறாத வகையில் நிலத்துக்கும், கால நிலைக்கும், தொழிலுக்கும் ஏற்ப சிறந்து விளங்கியதையும் தமிழர் தம் வாழ்வில் சிறப்பான வாழ்க்கை முறையை நடத்தியதை வெளிக்கொணர்ந்து புலால் உண்ணாத சைவக்குடும்பங்கள் இன்றும் இருப்பது பழந் தமிழர் பண்பாட்டை அப்படியே பின்பற்றி வருகின்றார்கள் என்பதை தெளிவாக எடுத் துக்காட்டுகின்றது. இயற்கை வளங்களை அழிக்காமல் உபயோகப்படுத்தியவர்கள்

அன்றைய தமிழர் பயன்படுத்திய பல உண வுப்பொருட்களும் இன்றைய மக்களாலும் பயன்படுத்தப்பட்ட போதிலும் துரித உணவு களை விரும்பிச் செல்பவர்களே அதிகமாக வுள்ளனர் என்பதே இவ்வாய்வின் முடிவாகும்.

நமது உடம்பை பேணுவதற்காக மட்டும் உணவைத் தயாரிக்காமல் இம்மைக்கு மட்டுமன்றி மறுமைக்கும் நன்மை தருகின்ற நல்லறமாக விருந்தோம்பலை நமது பழந்தமிழர்கள் கருதி வாழ்ந்தார்கள். அப் பண்பு தற்காலத்தில் நம் தமிழர்களிடையே போசாக்குணவு என்றோ விழாக்கால உணவு என்றோ குறுகிவிட்டது. எனவே நாம் மறந்த இப்பழைய பண்பை இல்லறம் நல்லறத்தைச் செய்யவே பயன்பட வேண்டு மென சங்க இலக்கியங்களுக்குப்பின் வந்த இலக்கியங்கள் இதனை சுட்டிக்காட்டத் தவறவில்லை. திருக்குறளில் “விருந்தோம் பல்” எனும் தனியான அதிகாரத்தில் உண வளிக்கும் பண்பைச் சிறப்பித்து கூறுகின்றது. நாலுறு எல்லா அறங்களிலும் பிறர்க்கு உணவளித்தலையே சிறந்த அறமென வற்புறுத்துகின்றது. தமிழர்க்கு பெருமை சேர்க்கும் இப்பண்பாடு காலம் காலமாக பேணப்பட்டு பின்பற்றப்பட வேண்டும். என்பதனை தமிழ் இலக்கியங்கள் இன்றும் எமக்குணர்த்தி நிற்கின்றன. இலக்கியங்கள் காட்டும் இன்றைய வாழ்வின் நயங்களை எதிர்கால இளைய சந்ததியினரும் அறிந்து அதனைப் பின்பற்ற வேண்டும் என்பதே ஆய்வாளனின் பரிந்துரையாக அமைகிறது.

நம் உடம்பை ஆரோக்கியமாக பேணுவதற்கு மட்டுமே உணவை மருந்தாக உண்ணாமல் மருந்தை உணவாக உண்ணும் இளைய சந்ததியினருக்கு ‘உணவே மருந்து’ எனும் கருப்பொருளை உணர்த்துவதோடு சமூக ஒற்றுமையை பண்டைத்தமிர் எவ்வாறு பண்ட மாற்று முறையில் மேற்கொண்டார்கள் என்பதை வலியுறுத்தி இயற்கையோடு இணைந்த உணவுகளை காலநிலைக்கேற்ப உண்டு இதன் மூலம் ஆரோக்கிய மனதோடு சமூகம் உருவாக்கப்படுவதோடு நாட்டின் அபிவிருத்திக்கும் பங்களிப்பினை நல்குமாறு பரிந்துரை செய்கின்றேன்.

உசாத்துணை நூல்கள்:

இராமநாதன், செட்டியார், கி. கரு. (1958). புறநானூறு. சென்னை: அருணா பப்ளிக்கேசன்.

சண்முகதாஸ், மனோன்மணி. (1998). பண்டைத்தமிழர் வாழ்வியல் கோலங்கள். சென்னை: குமரன் பப்ளிக்கேசன்.

சீனிவாசன், ரா. (2020). தமிழிலக்கியவரலாறு தமிழ் மொழியில் பழமையும் சிறப்பும். சென்னை: ரோகிணி ஆப்செட் பிரின்டர்ஸ்.

சுப்ரமணியன், சு. சே. சு (2003). தமிழ் இலக் கிய வரலாறு. சென்னை: மணிவாசகர் பதிப் பகம்.

-------------------- (2006). சங்க இலக்கியம் மூலம் முழுவதும். சென்னை: மணிவாசகர் பதிப்பகம்.

சோமசுந்தரனார், வே. உ. அ. (1956). பத்துப்பாட்டு மூலமும் உரையும். சென்னை: உ.வே.சா பதிப்பு.

தங்கராசு, மு. (2000). சங்க இலக்கியத்தில் நிலவியல். சென்னை: தமிழ்மலர்.

தேவநேயகர் ஞா. (1966). பண்டைத்தமிழ் நாகரீகமும் பண்பாடும். சென்னை: நேசமணி பதிப்பகம்.

நமசிவாயம், சே. (2003). தமிழர் உணவு. சென்னை: உலகத் தமிழராய்ச்சி நிறுவனம்.

சிதம்பரனார்சாமி, வ. (2004). பழந்தமிழர் வாழ்வும் வளர்ச்சியும். சென்னை: பூம்புகார் பதிப்பகம்.

பாலசுப்ரமணியன், சி. (1989). சங்க இலக் கியம் சில பார்வைகள். சென்னை: நறுமலர் பதிப்பகம்.