

உள்ளூர் உணவு உண்போம்.

எம்நாடு வளநாடு பல்லுணவு விளைநாடு
எம்முன்னோர் மகிழ்வுடனே உண்டுறங்கியநாடு
இன்றிங்கு பஞ்சமாம் பசியாம் பட்டினியாம்
சொன்னார்கள் அறிஞர்கள் போசனை பத்தாதாம்.

குத்தரிசி சம்பா மொட்டைக் கறுப்பனென
எத்தனை அரிசிவகை அத்துடனே குரக்கன் தினை
சாமை வரகு கம்பு வகை வசையாய்த் தானியங்கள்
இவை. கொண்டு உருவாகும் உணவுவகை எத்தனையோ.

மரவள்ளி இராசவள்ளி காய்வள்ளி மோதகவள்ளி
சிறுகிழங்கு வற்றாளை இன்னும் பனங்கிழங்கு
அவியலாய் பொரியலாய் கருகலாய் மசியலாய்
புய்யிலே சுவையுடன் சக்தியும் அளித்திடும்.

மாளோடு மரைபன்றி முயல்முதலாம் பல்விலங்கு
கானோடிப் புல்மேய்ந்து குழுக்களாய் மகிழ்வோடு
இருக்கும் வனங்களிலே அளவுடன் வேட்டையாடி
விருப்பம் தணிப்பதற்காய் இடையிடையே உண்டிடலாம்.

சுறாவும் மீனும் திருக்கை கணவாயும்
இறாலும் நண்டும் நன்னீர் மீன் போன்றவையும்
நாட்டைச் சுற்றியும் நடுவிலும் பெருமளவில்
தேடு வாரற்றுத் திரண்டிருக்கும் இப்போது.

ஆட்டுப்பால் மாட்டுப்பால் எருமைப்பால் என்பனவும்
நாட்டமுட நேபருகும் மோரும் தயிர்தானும்
கூட்டுக்குள் ளேவாமும் கோழியும் முட்டைகளும்
வீட்டுக் கழிவுகளில் விளைகின்ற போசனையாம்.

சோயா உழுத்துடனே பயறும் கெளபியும்
கோவிலிலே வாங்கிக் கொறிக்கும் கடலைகளும்
அனைத்தும் தரமான புரதத்தைத் தருவதற்காய்
இணையுமே இலகுவாய் எமதருமை அரிசியுடன்.

பருப்பும் சோறும் இணைபிரியாச் சோடியாம்
விருப்பத்தை வீரர்க்கும் இட்டலி தோசை என
மறுக்க முடியாத சுவையான உணவுடனே
முறுக்கும் கொறியல்களும் உருவாகும் இவ்விணைப்பால்.



எள் எண்ணெய் நல்லெண்ணெய் எந்நாளும் சிறிதளவு
சுள் என்று பொரிக்கின்ற தெங்கெண்ணெய் சிறிதளவு
அதிகம் உண்டுவிட்டால் வந்துவிடும் மாரடைப்பு
அதனால் இதுபோதும் கொழுப்பதிகம் தேவையில்லை.

கொடிப்பசளி தவசிமுருங்கை முசுட்டை மொசுமொசுக்கை
செடிப்பசளி வல்லாரை கறிமுருங்கை தூதுவளை
பனங்கிரை பசங்கிரை அகத்தி பொன்னாங்காணி
இனங்கள் பல நாளொன்றாய்த் திகட்டாதே உண்டிடலாம்.

கத்தரிக்காய் பயிற்றங்காய் பாகற்காய் புடோலங்காய்
தக்காளி வாழை பூ முருங்கைக்காய் பூசனிக்காய்
இன்னும் எத்தனையோ இயல்பான காய்கறிகள்
என்றும் உருசியுடன் உயிர்ச்சத்தும் சேர்ந்துவிடும்.

சேம்பாட்டான் விலாட்டுடனே கறுத்தைக் கொழும்பானும்
அம்பலவி என்றென்று மாங்கனிகள் பல உண்டு
பாலைப்பழம் நாவற்பழம் முதலிப்பழம் விளாம்பழம்
சோலையிலும் வனங்களிலும் எங்கெங்கும் இனியபழம்.

பப்பாசிப் பழத்துடனே இனியபலாப்பழமும்
கப்பல் கதலிமுதல் இதரையுடன் பல்வேறு
இனவாழைப் பழங்களோடு திராட்சைப்பழந்தானும்
மணங் கொள்ளாமட்டும் உண்டு மகிழ்ந்திடலாம்.

இத்தனையும் எம் நாட்டில் எளிதாய்க் கிடைத்திடினும்
பத்தாது வெளிநாட்டு உணவில்லை என்பார்க்கு
அப்பிள்தான் வேணுமோ அங்கர் தான் வேணுமோ
பொட்டேற்றோ வேணுமோ போசனையிங் கில்லையோ.

நன்றாகத் தீட்டியபின் மருந்துகளைத் தெளித்துவைத்தும்
நின்றுநின்று வருகின்ற கப்பலிலே ஏற்றும்வரை
எலிகளும் பூச்சிகளும் இயன்றவரை உண்டபின்பு
மலிவாக வருகின்ற அரிசியதும் வேண்டுகோ.

கொண்டுவந்த கோதுமையை எம்நாட்டுத் தலைநகரில்
நன்றாகத் தீட்டியுதிர்ச்சத்தைப் பிரித்தெடுத்து
அஞ்சாமற் தீர்ங்கள் கால் நடைகளுக்கு அனுப்பிவிட்டு
எஞ்சியதை அன்பளிப்பாய்த் தருவதைத்தான் வேண்டுவமோ.

இல்லாததை நினைத்து ஏங்குவதை விட்டுவிட்டு
உள்ளூர் உணவுகளை உவகையுடன் உண்டிட்டால்
நம்மூர்வளம் பெருகும் உற்பத்தி அதிகரிக்கும்
செம்மையாய் எல்லோர்க்கும் ஆரோக்கியும் சிறக்கும்.