திணை பாடல்கள் உணர்த்தும் உணவு முறைகள்

Food Practices Reflected in Tinai Songs

முனைவர் ச. ஸ்டாலின் சத்தியா
தமிழ்த் துறைத் தலைவர்
பெரி கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி
மண்ணிவாக்கம், சென்னை
தமிழ்நாடு, இந்தியா

Dr. S. Stalin Sathya
Head, Department of Tamil
Peri Arts and Science College
Mannivakkam, Chennai
Tamil Nadu, India

Citation: Stalin Sathya, D. "Food Practices Reflected in Tinai Songs." *Journal of Tamil Culture and Literature*, vol. 5, no. 2, 2025, pp. 40-43.

CC BY SA

https://doi.org/10.5281/zenodo.19762097

ஆய்வுச் சுருக்கம்
சங்க கால உணவு முறைகள் அக்கால மக்களின் திணைசார் வாழ்விடங்கள் மற்றும் வளமான இயற்கை வளங்களின் அடிப்படையில் அமைந்திருந்தன. சோறும், கறியும் முதன்மையான உணவாக இருந்தன. அதனுடன் கீரைகள், பருப்பு வகைகள், மரக்கறிகள், மீன் மற்றும் கடல் உணவுகளும் சேர்க்கப்பட்டன. உலகில் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் கிடைத்த இயற்கை விளை பொருள்களின் அடிப்படையில் அந்தந்த பகுதி மக்களின் உணவு பழக்கம் அமைந்திருந்தது. மனிதன் ஒரே இடத்தில் வாழத் தலைப்பட்ட பிறகே வகை வகையான உணவுகளை சமைத்து உண்ணும் வழக்கம் ஏற்பட்டது. தங்கள் மண்ணில் விளைந்த பொருட்களை பதப்படுத்தி வைத்துக் கொள்ளவும், அதனை சமைக்கவும் பழகிக் கொண்ட பின்னர் அந்தந்த பகுதி மக்களின் அடையாளமாக உணவுகள் அமைந்தன. ஐந்திணை நிலப் பகுதியில் வாழும் மக்களின் உணவு முறைகளை வெளிக் கொண்டு வரும் விதமாக இக்கட்டுரை அமைகிறது.

Abstract

The food practices of the Sangam period were shaped by the tinai-based ecological regions in which people lived and by the abundance of natural resources available in those regions. Rice and meat constituted the primary diet of the people during this period. Along with these, greens, pulses, vegetables, fish, and other seafood were also commonly consumed.

Across the world, the dietary habits of people evolved based on the natural produce available in their respective regions. It was only after humans began to settle permanently in one place that the practice of cooking and consuming a variety of foods developed. As people learned to preserve agricultural produce grown in their own land and to prepare it through cooking, food gradually became an essential marker of regional and cultural identity.

This paper seeks to explore and highlight the food practices of people living in the five tinai landscapes, as reflected in Sangam literature, and examines how these practices were closely connected to their lifestyle and natural environment.

நற்றிணையில் சமையல் முறை...

சங்க கால மக்களின் உணவு முறை மற்றும் சமையல் முறைகள் நற்றிணையில்

உள்ளன. அவை அவர்களின் உணவு வகை, வாழும் நிலத்தின் தன்மை, விளையும் பொருட்கள், பொருளாதார நிலை ஆகியவற்றை பொருத்தே அமைகிறது. சங்க கால மக்களின் உணவு வகைகள் உடல் நலத்திற்கு ஏற்றவையாக இருந்தன. மேலும் உணவை சுவையுற சமைப்பதிலும், உண்பதிலும் அம்மக்கள் சிறந்து விளங்கினர். பெரும்பாலும் அக்காலத்தில் உணவினை நீரிட்டு அவித்தல், வறுத்தல், சுடுதல்,வற்றலாக்குதல், எண்ணெயில் இட்டு பொறித்தல்,ஊற வைத்தால் போன்ற முறைகளை பின்பற்றினர். அதனை,

"எல்லி வந்த நல் இசை விருந்திற்கு
கிளர் இழை அறிவை நெய் துழந்து
அட்ட விளர் ஊன் அம்புகை எறிந்த
நெற்றி சிறு நுண் பல் வியர் பொறித்த
குறு நடை கூட்டம் வேண்டுவோரே"   (நற். 41:6-10)

தலைவி கொழுப்பு அதிகமாக உள்ள ஊனை அதிகமாக நெய் விட்டு சமைத்துக் கொடுக்கிறாள்.

உப்புப் பண்டம்...

கடலில் அதிகமாக கிடைத்த மீனை உப்பிட்டு காயவைத்து அவற்றைப் பறவைகள், விலங்குகள் கவர்ந்து செல்லாமல் காவல் காத்து நிற்பவர்கள் பரதவ குலத்துப் பெண்கள். உழாது உப்பு விளைவிக்கும் உழவர்களாகிய பரதவர் குவித்து நிரப்பி வைத்திருக்கும் உப்பை விலை கொள்பவராகிய உப்பு வணிகரை எதிர்பார்த்து நிற்பார்கள். மேலும் அத்திப்பழம், இலுப்பைப் பழம், குமிழம் பழம்,கொன்றைப் பழம், நாவற்பழம் போன்ற பல வகைகளை நற்றிணைப் பாடல்கள் வெளிப்படுத்துகின்றன.

குறுந்தொகையில் உணவு முறை...

சங்ககால மக்கள் அசைவ உணவையே பெரிதும் விரும்பி உண்டனர். பண்டைத் தமிழகம் குறிஞ்சி, முல்லை, மருதம், நெய்தல், பாலை என ஐவகை நிலங்களாகப் பகுக்கப் பட்டிருந்தது. குறிஞ்சி நில மக்கள் மலையில் விளைந்த திணையை சோறாக்கியும், நெய்யில் பொறிக்கப்பட்ட இறைச்சியையும் உண்டனர்.

பதிற்றுப்பத்தில் உணவு...

பத்து சேர மன்னர்களின் வீரம், கொடை, அவர்களின் ஆட்சி எல்லை, மக்கள் என அவர்களின் வரலாற்றைக் கூறும் நூல் பதிற்றுப்பத்து ஆகும். அதில் இடம்பெற்றுள்ள பாடல் ஒன்றில்,

"உண்மின் கள்ளே அடுமின் சோறே
எறுக துற்றி ஏற்றுமின் சோறே
வருநர்க்கு வரையாது பொலங்கலந்
தெளிர்ப்ப
இருள்வணர் ஒலிவரும் புரிய அவிழ்
ஐம்பால்"   (பதிற்று. 18:1-6)

இப்பாடலில் கள்ளை உண்பீராக, சோற்றை சமைப்பீராக, உண்ணப்படும் ஊண்கரியை அறுப்பீராக, கறி வகைகளை உலையில் ஏற்றுவீராக என்பது இதன் பொருள். சேர நாட்டு மக்களின் முக்கிய உணவுகளை திணை வகை, இயற்கை வகை, குடி வகை என பகுத்துக்

கூறலாம்.

அரிசி வகைகள்...

சோறு சேர நாட்டு மக்களின் முக்கிய உணவாக இருந்ததை, ''அடுமின் சோறே'' என்ற பாடல் வரி உணர்த்துகிறது. நெல்லின் வகை நிலத்திற்கு நிலம் மாறுபட்டு அமைந்துள்ளது. மருத நில மக்கள் செந்நெல் சோறும், குறிஞ்சி நில மக்கள் வெண்ணெல் சோறும், உண்டனர். சேரர்கள் சோற்றை பல வகைகளில் சமைத்து உண்டனர். சோற்றிலே அவர்கள் நெய் கலந்து சமைத்தார்கள். பழந்தமிழர்கள் இறைச்சியை சோற்றோடு சேர்த்து சமைக்கும் பண்பினை கொண்டு இருந்தனர். ஆட்டு இறைச்சியை சேரர்கள் வெண்ணெல்லோடு கலந்து சமைத்து உண்டனர்.

திணைமா...

திணைமா பண்டைத் தமிழர்கள் காலம் காலமாக உண்டு வந்த உணவுப் பொருளாகும். தற்காலத்தில் வீட்டில் வருகின்ற விருந்தினர்களை இன் முகத்தோடு வரவேற்பதோடு நில்லாமல் அவர்களுக்குத் தேவையான இனிப்பு பண்டங்களை வழங்குவது போல் அன்று திணை மாவைக் கொடுத்தார்கள். இடித்து நுண்ணிய தாக்கப்பட்ட அரிசியை மாவுப்பொருள் என்பதால் ''மென்றினை நுவனை'' எனப்பட்டது. மேலும் சேர நாட்டில் கிடைக்கும் கருப்புக்கட்டியை பொடியாக்கி இதனை உணவுப் பொருளாக மாற்றுவதை நுண்ணுவனை என்று மலைபடுகடாம் குறிப்பிடுகிறது.

கரும்புச்சாறு...

மருத நிலத்தில் வாழும் மக்கள் நெற்பயிரை ஆநிரைகள் சேதம் விளைவிக்காதவாறு நெல்லுக்கு வேலியாக கரும்பு பயிரை நட்டனர். அது வளர்ந்து நெல்லின் வளர்ச்சியைக் கெடுக்கும் நேரத்தில் கரும்பை அறிந்து பிழிந்து சாறு எடுத்துப் பருகுவர். மேலும் அதை வரும் விருந்தினருக்கு வழங்கினர். தற்காலத்தில் நம் வீடு தேடி வரும் விருந்தினர்களுக்கு குளிர்பானம் கொடுப்பது போல் சங்க காலத்தில் கரும்புச் சாறு கொடுத்து மகிழ்ந்துள்ளனர். பெரும்பாணாற்றுப்படையில் இடம்பெற்றுள்ள பாடல் ஒன்றில் பாணன் மருத நிலத்தில் தங்குவாராயின் கரும்பின் தீஞ்சாற்றை அருந்தலாம் என்று கூறுவது மேல் குறிப்பிட்ட கருத்தை மேலும் வலு சேர்ப்பதாக அமைந்துள்ளது.

சிறு தானியங்களில் பல வகைகள் இருக்கின்றன. அதில் ஒன்றுதான் தினை. பண்டைய தமிழ் இலக்கியங்களில் குறிஞ்சி நிலம் வாழுகின்ற மக்களின் முக்கிய உணவாக தேன் மற்றும் தினை அமைந்துள்ளது. அப்போது இருந்தே நம் முன்னோர்கள் திணை தானியத்தின் உயர்ந்த குணங்களை அறிந்து வைத்துள்ளனர்.

தமிழர்களின் உணவு இயற்கையின் வரப்பிரசாதம்...

திணை நார்ச்சத்து மிகுந்த உணவு ஆகும். உடலில் வயிறு, குடல், கணையம் போன்ற உறுப்புகளை வலுப்படுத்தும் ஆற்றல் மிக்கது. எளிதில் ஜீரணம் ஆகும் தன்மை கொண்டதால் குழந்தைகளும் இதனை உண்டு பயன் தரும் அளவிற்கு சிறந்த உணவாகும்.

சாதாரண மக்களின் விருப்ப உணவாக திகழ்வதால் சாமை என்ற பெயர் வழங்கி வருகின்றனர். முல்லை நில மக்களின் உணவு சாமை என்கிறது சங்க இலக்கியம். சர்க்கரை நோயை கட்டுப்பாட்டிற்கு கொண்டுவர சாமை உதவுகிறது. குதிரைவாலி என்னும்

சிறுதானியம் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்து அடிக்கடி சளி, காய்ச்சல் ஏற்படாமல் தடுக்கும்.

சங்க இலக்கியங்களில் அதிக அளவில் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ள சிறு தானியம் வரகு ஆகும். வரகு அரிசி தமிழர்களின் அடிப்படை உணவாக திகழ்ந்து வருகின்றது. 7 அடுக்குத் தோல் இருப்பதால் பறவைகள், ஆடு மாடுகளால் உண்ண முடிவதில்லை. எல்லா நிலங்களிலும் வளரும் ஆற்றல் உடையது. ஆயிரம் ஆண்டுகள் கடந்தாலும் வரகினுடைய முளைப்புத்திறன் குறையாது.

உடலில் உண்டாகும் உஷ்ணத்தை சம நிலையில் வைத்துக் கொள்ள கேழ்வரகு உதவுகிறது. உடல் எடையைக் கட்டுப்படுத்துவதில் சிறந்தது. இதய ஆரோக்கியம் பெருகும். கம்பு எல்லா வகை மண்ணிலும் வளரும் ஆற்றல் உடையது. சிறு தானிய உற்பத்தியில் 55% இடத்தை கம்பு பிடிக்கிறது. கண் பார்வைக்கு முக்கியமான விட்டமின் ஏ சத்தைத் தருகிறது. இந்த விட்டமின் கம்பு பயிரில் அதிகமாக அமைந்துள்ளது. புத்துயிர் பெறுவதற்கு கம்பு என்னும் சிறுதானியம் துணை செய்கின்றது.

நிறைவாக...

பழந்தமிழர்கள் ஆரோக்கியமாகவும், திடமாகவும், முதுமையிலும் இளமையாக வாழ்ந்ததற்கு இயற்கையோடு இயைந்த உணவே முக்கிய காரணமாக அமைந்துள்ளது. இதற்கு அடிப்படை ஆதாரங்களை கொடுப்பது சங்க இலக்கியங்களே ஆகும். சங்க கால தமிழர்கள் சைவம், அசைவம் என இரண்டு வகை உணவுகளையும் வகை வகையாக சமைத்து உண்டனர். தனியாக உண்ணும் பழக்கம் தமிழர்களுக்கு என்றுமே கிடையாது என்பதை அவர்கள் விருந்தோம்பல் பண்பில் இருந்தே அறிந்து கொள்ளலாம். நம் முன்னோர்கள் பின்பற்றிய உணவு பழக்க வழக்கத்தை நாம் மீண்டும் புழக்கத்திற்கு கொண்டு வர வேண்டும். சங்க காலத்தில் எளிமையாக கிடைத்த இயற்கை உணவுகள் எதிர்கால மக்களுக்கு எட்டாக்கனியாக மாறிவிடாமல் பார்த்துக்கொள்வது தமிழர்களாகிய நம் ஒவ்வொருவரின் தலையாய கடமையாகும்.