பழந்தமிழர்களின் உணவு முறைகள்.

பொன்.மருதமுத்து
தமிழாய்வுத்துறை
உருமு தனலட்சுமி கல்லூரி காட்டூர் - திருச்சிராப்பள்ளி.

36

முன்னுரை

நம் தமிழகம் "கல் தோன்றி மண் தோன்றாக் காலத்தை வாளோடு முன் தோன்றிய மூத்த குடி" நம் குடி. நாகரீகமாக இருந்தாலும் சரிஇ உணவுக் கலாச்சாரமாக இருந்தாலும் சரி உலகம் முழுக்க எடுத்துச் சென்றதற்கான மிகப்பெரிய ஆதாரங்கள் உள்ளது. நம் தமிழகத்தில்தான் 'உணவே மருந்து' என்ற ஒரு ஒப்பற்ற பின்பற்றுதல் நம் உணவு பழக்க வழக்கத்தில் தொன்று தொட்டு இருந்து வருகிறது.

இதற்கான ஆதாரம் நம் சங்க இலக்கியங்களில் பத்துப்பாட்டு இ எட்டுத்தொகைஇ கலித்தொகை போன்ற நூட்களில் குறிப்பிட பட்டுள்ளது .நம் தமிழகத்தில் தான் நாம் பயன்படுத்தும் ஒவ்வொரு உணவு பொருட்களுக்கும் அதன் தன்மை அறிந்தது அந்த காலத்திற்கு ஏற்ப அமுது படைத்தது நம் உணவு கலாச்சரம்.

சித்தர்கள் வகுத்த உணவு வழக்கம்

தமிழகத்தில் தோன்றிய சித்த மருத்துவத்தில்இ சித்தர்களால் வழங்கப்பட்ட சித்த மருத்துவத்தில் கடைப்பிடிக்கப்பட்ட ஒரே ஒரு விடயம் என்னவென்றால்இ எது உனக்கு உணவாக இருக்கிறதோ அதுவே மருந்தாக இருக்க வேண்டும்இ எது உனக்கு மருந்தாக இருக்கிறதோ அதுவே உணவாக இருக்க வேண்டும் என்ற கொள்கை.

சித்தர்கள் “பதார்த்தகுண சிந்தாமணி” என்ற நூலை எழுதி அந்த நூலிலே நாம் சாப்பிடக்கூடிய தண்ணீர்இ பாலின் வகைகள்இ பருப்புஇஅரிசி யின் வகைகள்இ பால்இ வெள்ளாட்டுப் பால்இபசும் பால்இ காராம்பசு பால் இ எருமைப் பால் என்று ஒவ்வொன்றையும் வகைப்படுத்தி அவற்றின் குணங்களை விளக்கி யுள்ளனர் . அந்த உணவுப் பொருள்களுக்கான குணத்தை வகுத்துஇ ஒரு மனிதன் தன்னுடைய உடல் கூறுக்குத் தகுந்த எந்த உணவை எந்தப் பருவகாலத்தில் சாப்பிடவேண்டும்? என்ற முறைகள் எல்லாம் தமிழர்களுடைய பழங்கால வாழ்வியல் முறைகளில் எல்லாமே எழுதப்பட்டுள்ளது.

பாரம்பரிய சிறுதானிய உணவு:

தமிழர்கள் பழங்காலத்தில் பயன்படுத்திய உணவுகள் என்று பார்க்கும் பொழுது சிறு தானியங்களுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்திருக்கிறார்கள். அதில் பிரதானமானது வரகுஇ திணைஇ குதிரை வாலிஇ சாமை. இதனைத் தொடர்ந்து சாப்பிட்ட தமிழர்களுக்கு எந்த நோய் நொடியும் இல்லாமல் நல்ல ஆரோக்கியமான சூழலில் வாழ்ந்ததை நாம் கண்கூடாக பார்த்திருக்கிறோம் நம் பாட்டி தாத்தா சொல்லி கேட்டிருக்கிறோம் .

சிறு தானியங்களை உபயோகப்படுத்தும் பழக்கம் எல்லாத்தட்டு மக்களிடையுமே இருந்திருக்கிறது. அதாவது ஆடிஇ பொங்கல்இ தீபாவளி போன்ற தினங்களில் மட்டுமே அரிசி சோற்றை சாப்பிட்டு வந்த தமிழ்ச் சமூகம் ஒன்று இருந்தது. அது காலப்போக்கில் அன்னியர் ஆதிக்கத்திற்குப் பிறகுஇ மேற்கத்தியக் கலாச்சார மோகம் வந்த பிறகு தினமும் அரிசிச் சோறு சாப்பிடக்கூடிய பழக்கம் தமிழ்நாட்டில் மட்டுமல்ல இந்தியா முழுக்கவுமே வேரூன்றக்கூடிய காலகட்டம் வந்தது. ஆக பாரம்பரிய சிறுதானிய உணவுகளைத் தினசரி பயன்படுத்தும் போது நோயின் தாக்கம் மிகவும் குறைவாக இருந்தது. பண்டைய தமிழர்கள் சாப்பிட்ட உணவு களி ஆகும்.

ஆக காலை வேலையில் தோட்ட வேலைக்குப் போகக்கூடிய தமிழர்கள் ஒரு வெந்தயக் களிஇ உளுத்தங்களிஇ கேழ்வரகுக் களிஇ சோளக்களி இ கம்புக்களி உண்டு வந்தனர். களி என்பது திடப்பொருள் உணவாகும். இந்த மாதிரியான களியை உட்கொண்டு தோட்டத்திற்கு செல்லும்போது அவர்களால் கடுமையான வேலைகளைக் கூட செய்ய முடிந்தது.ஊட்டத்திறன்இ உண்டாற்றல்இ உந்துசக்தி எல்லாமே அந்த உணவில் கிடைத்ததால் அவர்கள் செய்த வேலை என்பது மிகச்சிறந்த பயிற்சியாக அங்கீகரிக்கப்பட்டு உடலோம்பலும்இ அதன் மூலம் அற்புதமான ஆரோக்கியமும் அவர்களுக்குக் கிடைத்தது.

பண்டைய தமிழரின் உணவு

தமிழ் இலக்கிய ஆதாரங்களைக்கொண்டு அ.தட்சிணாமூர்த்தி தனது தமிழர் நாகரிகமும் பண்பாடும் என்ற நூலில் "பண்டைய தமிழரின் உணவு" பற்றி குறிப்புகள் தந்துள்ளார். வாழ்ந்த நிலத்துக்கேற்பவும் குலத்துக்கேற்பவும் பண்டைய தமிழரிடையே உணவுகள் வேறுபடுகின்றன. எனினும்இ அனேக தமிழர்கள் சோறும்இ மரக்கறியும்இ புலாணுவும்இ மதுவும் விரும்பியுண்டனர் என்பது தெரிகின்றது. நெற்சோறுஇ வரகுச்சோறுஇ வெண்ணற்சோறுஇ நண்டுக் கறிஇ உடும்புக் கறிஇ வரால்மீன் குழம்புஇ கோழியிறைச்சி வற்றல்இ பன்றியிறைச்சிஇ முயல்இ ஈயல்இ மாங்கனிச் சாறுஇ மாதுளங்காய்-மிளகுப்பொடி-கறிவேப்பிலை பொரியல்இ ஊறுகாய் என தமிழ்நாட்டில் வாழ்ந்த பலதரப்பட்டோர் உண்ட உணவுகளை தமிழ் இலக்கிய சான்றுகளோடு அ. தட்சிணாமூர்த்தி விபரிக்கின்றார்.

"கடுகு இட்டுக் காய்கறிகளை தாளிப்பது"இ "பசுவெண்ணையில் பொரிப்பது"இ "முளிதயிர் பிசைந்து தயிர்க் குழம்பு வைப்பது"இ கூழைத் "தட்டுப் பிழாவில் ஊற்றி உலரவைப்பது"இ "மோரில் ஈயலை ஊறப்போட்டு புளிக்கறி சமைப்பது" போன்ற பழந்தமிழர் சமையல் வழிமுறைகளையும் அ. தட்சிணாமூர்த்தி சுட்டியுள்ளார். மேலும்இ தென்னைக் கள்ளுஇ பனங்கள்ளுஇ வீட்டில் சமைத்த "தோப்பி" என்ற ஒருவகைக் கள்ளு ஆகியவற்றை பழந்தமிழர்கள் விரும்பி உண்டனர் என்கிறார்.

உணவுண்ணும் முறைகள்

வெளிநாட்டவர் போலின்றி கைகளால் சாப்பிடும் முறையே பின்பற்ற பட்டது . நம் தமிழகத்தை பொறுத்தவரை கரண்டிஇ முட்கரண்டிஇ கத்தி கொண்டு சாப்பிடும் பழக்கம் இல்லை. இவை எல்லாம் ஆங்கில ஆதிக்கத்தில் நாம் கற்றது .

தரையில் சப்பளாங்கால் போட்டு வரிசையாக அமர்ந்து உண்ணுவதே நம் தமிழர் பண்பாடு. குடும்பத்தில் முதலில் பெரியவர்கள்இ வயதானவர்கள் இகுழந்தைகளுக்கு உணவு பரிமாறி விட்டு

அடுத்து இளையதலைமுறை சிறுவர்களுக்கு உணவு பரிமாறி இ கடைசியாக வீடு பெண்டிர் உணவு சாப்பிடுவார்கள் என்று என் பாட்டி சொல்ல கேள்வி பட்டிருக்கிறேன்.

பழந்தமிழரின் உணவு உட்கொள்ளும் 12 வகைகள்

- அருந்துதல் - மிகச் சிறிய அளவே உட்கொள்ளல்.
- உண்ணல் - பசிதீர உட்கொள்ளல்.
- உறிஞ்சல் - வாயைக் குவித்துக்கொண்டு நீரியற் பண்டத்தை ஈர்த்து
- உட்கொள்ளல்.
- குடித்தல் - நீரியல் உணவை (கஞ்சி போன்றவை) சிறிது சிறிதாக பசி நீங்க
- உட்கொள்ளல்.
- தின்றல் - தின்பண்டங்களை உட்கொள்ளல்.
- துய்த்தல் - சுவைத்து மகிழ்ந்து உட்கொள்ளுதல்.
- நக்கல் - நாக்கினால் துழாவி உட்கொள்ளுதல்.
- நுங்கல் - முழுவதையும் ஓர் வாயில் ஈர்த்துறிஞ்சி உட்கொள்ளுதல்.
- பருகல் - நீரியற் பண்டத்தை சிறுகக் குடிப்பது.
- மாந்தல் - பெருவேட்கையுடன் மடமடவென்று உட்கொள்ளுதல்.
- மெல்லல் - கடிய பண்டத்தைப் பல்லால் கடித்துத் துகைத்து உட்கொள்ளுதல்.
- விழுங்கல் - பல்லுக்கும் நாக்குக்கும் இடையே தொண்டை வழி உட்கொள்ளுதல்.

உணவு உண்ணும் முறை

விருந்துகளில் அல்லது அன்னதானங்களில் வாழையிலையில் உணவுண்பது தமிழர் வழக்கம். இந்தியாவிலும் இலங்கையிலும் வாழையிலை இலகுவாக பெறக்கூடிய மலிவான பொருள் ஆகையால் பலருக்கு உணவளிக்கும்பொழுது வாழையிலையை பயன்படுத்தியிருக்கலாம். நடுத்தர உணவகங்களில் பாத்திரங்களின் மேல் அளவாக வெட்டப்பட்ட வாழை இலையை வைத்து உணவு பரிமாறுவது உண்டு. இப்பயன்பாடுஇ பாத்திரங்களில் தூய்மை காக்கவும்இ சுத்தப்படுத்துவதற்கான நீரை சேமிக்கவும் உதவுகிறது. சிற்றுண்டிகளை தட்டில் பரிமாறும் உணவகங்கள் கூட சோற்றை வாழையிலையில் பரிமாறுவதே வழக்கம். உணவகங்களில் பாத்திரங்களின் தூய்மையை பற்றி ஐயமுறுவோர்இ வாழையிலையில் உண்ண விரும்புவதும் உண்டு.

வாழையிலையில் கைகளால் உணவுண்ணுவது உணவுக்கு சுவைகூட்டும் என்பது பலரது எண்ணமாக இருக்கிறது. இது தவிரஇ பிற சாதியினருக்கு தாங்கள் பயன்படுத்தும் தட்டுகளில் உணவு பரிமாற விரும்பாத சிலர்இ நாசூக்காக வாழையிலையை பயன்படுத்துவதும்இ இதே காரணத்துக்காக உணவகங்களில் வாழையிலை உணவுண்ண விரும்புவதும் உண்டு. சில மலிவு விலை உணவகங்களில் தேக்க இலையிலும் தைக்கப்பட்ட பிற மர இலைகளிலுமோ உணவு பரிமாறப்படுவதுண்டு.

தமிழ் விருந்தோம்பல் பாரம்பரியம் - திண்ணை வீடுகள்

மரபுவழிக் கட்டிடங்களில் திண்ணைகள்இ சிறப்பாக வாயில் திண்ணைகள்இ பல்வேறு சமூக பண்பாட்டுச் செயற்பாடுகளைத் தம்முள் அடக்கியுள்ளன. கட்டிடங்களில்இ பெரும்பாலும் தனியார் வீடுகளில்இ தனிப்பட்ட பயன்பாட்டுக்கான உட்பகுதிஇ பொதுப் பயன்பாட்டுக்கான வெளிப்பகுதி

என்பவற்றுக்கிடையே இடைநிலையில் அமைந்துள்ள இத் திண்ணைகள்இ இருவேறுபட்ட பயன்பாட்டுக் களங்களுக்கு இடையேயான மாறுநிலைப் பகுதிகளாகச் செயற்படுகின்றன. இதனால் இத் திண்ணைகள் மட்டுப்படுத்தப்பட்ட அளவில் வெளியார் பயன்பாட்டுக்கும் உதவுகின்றன.

திண்ணைகள் பயன்பாட்டிலுள்ள இடங்களில்இ குடும்பத்துடன் அதிகம் நெருக்கமில்லாத வெளியாரை உபசரித்தல்இ தொழில் ரீதியான வெளியார் தொடர்புகள் போன்றவற்றுக்கு இவை பயன்படுகின்றன. சிலவகையான தொழில்களில் ஈடுபட்டுள்ளவர்கள் தொழில் செய்யும் இடமாகவும் இவை பயன்படுகின்றன. முற்காலத்தில் சிறுவர்களுக்குக் கல்வி புகட்டும் இடமாகவும் இவை பயன்பட்டதுண்டு. திண்ணைப் பள்ளிக்கூடம்இ திண்ணைப் பேச்சுஇ திண்ணைத் தூங்கி போன்ற சொற்றொடர்களிலிருந்து திண்ணை பயன்பட்ட முறை பற்றி அறிய முடிகின்றது.

சாலைகளை அண்டியுள்ள வீடுகளின் திண்ணைகள் பொதுவாகச் சாலைகளுக்குத் திறந்தே இருப்பது வழக்கமாதலால் பழங்காலத்தில் தூரப் பயணத்தில் ஈடுபட்டுள்ள வழிப்போக்கர்கள் தங்கிச் செல்வதற்கு உரிய இடமாகவும் இவை பயன்பட்டன. பழந் தமிழ் இலக்கியங்களில் இதற்கான சான்றுகளைப் பரவலாகக் காணமுடியும்.

வாழை இலையில் உணவு பரிமாறும் முறை

வாழையிலை தயார் செய்தல்

பந்தி பரிமாறத் தொடங்கும் முன்இ வாழையிலை சரிவரி வெட்டி தயார் செய்ய வேண்டும். ஒரு ஆள் உட்காரும் அளவிற்கு நீளமுள்ள ஒரு வாழையிலையை அதன் கிளைத்தண்டில் இருந்து சிறிது இலையையும் சரியாக வெட்ட வேண்டும். ஒரு ஆள் உட்காரும் அளவை விட இலையின் நீளம் நீண்டிருந்தால் அதனை இரு துண்டாக வெட்ட வேண்டும்.

முடிவுரை

“அற்றல் அறவறிந்து உண்க அஃதுடம்பு
பெற்றான் நெடிதுய்க்கும் ஆறு”

என்ற வள்ளுவனின் வரிகளுக்கேற்ப உண்ட உணவு செரித்ததையும், உண்ணும் உணவின் அளவையும் அறிந்து உண்பது நீண்ட நாள் வாழ்வதற்கு வழிவகுக்கும். முன் உண்ட உணவு செரித்துவிட்டால், பின் வேண்டிய அளவு அறிந்து உண்ணவேண்டும், அதுவே உடம்பு பெற்றவன் அதை நெடுங்காலம் செலுத்தும் வழியாகும்.