

1

நல்விருந்து

அமுதசுரபி

இலக்கியங்களில் உணவு

தீம்புளிப் பாகர்

முளிதயிர் பிசைந்த காந்தள் மெல்விரல்
கழுவுறு கலிங்கம் கழாஅது உடஇ
குவளை உண்கண் குய்ப்புகை கழுமத்
தான் துழந்து அட்ட தீம்புளிப் பாகர்
இனிது எனக் கணவன் உண்டலின்
நுண்ணிதின் மகிழ்ந்தன்று ஒண்ணுதல் முகனே

- கூடலூர்கிழார்
(குறுந்தொகை - 167)

துவையல்

சற்றே துவையலரை தம்பீ ஒரு பச்சடிவை
வற்றல் ஏதேனும் வறுத்துவை - குற்றமிலை
காயமிட்டுக் கீரை கடை கம்மெனவே மிளகுக்
காயரைத்து வைப்பாய் கறி

- சிவஞான சுவாமிகள்
(தனிப்பாடல் திரட்டு)

வரகரிசிச் சோறு

வரகரிசிச் சோறும் வழுதுணங்காய்க் கூட்டும்
மொர மொரெனவே புளித்த மோரும்
பூதன் மனைவி மகிழ்ந்திட்ட சோறும்
எல்லா உலகும் பெறும்

- ஓளவையார்
(தனிப்பாடல் திரட்டு)

பருப்பு, பப்படம்...

என்மகன் சாமி, ஏதோ ஒருநாள்,
அத்தை மகளென விளையாட்டாகவோ
வேண்டுமென்றோ, "வீர லெச்சுமி!

குலுக்கை போலக் குறுகிப் போனாயே!
எருமை போல இளைத்துப் போனாயே!
பனந்தூர் போலப் மாறிப் போனாயே!
வயிற்றில் உனக்கு மடிப்புகள் எத்தனை?
இன்னும் சிலநாள் இங்கிருப்பாயேல்
வாசலும் வேறு மாற்றவே வேண்டும்.
குதிலும் வெளியாய்க் கொஞ்ச நாளாச்சுதே
பத்தய நெல்லும் பாதி யாச்சுதே
நீங்களும் வந்து நெடுநா ளாச்சுதே
இந்த ஆடி முழுதுமிங் கிருந்து
புதுநெல் வரினும் போகமாட்டீரோ
நல்லது நல்லது நல்ல தம்மா!
திற்பவ னெல்லாம் திற்பான் போவான்
திருக்கணங் குடியான் தெண்ட மிறுப்பான்
அவியல் பொரியல் துவையல் தீயல்
பச்சடி தொவரன் கிச்சடி சட்டினி
சாம்பார் கூட்டுத் தயிர்ப்புளி சேரி
சேனை ஏத்தன் சேர்த்தெரி சேரி
பருப்பு பப்படம் பாயசம் பிரதமன்
பழமிவை யோடு படைப்புப் போட
எத்தனை நாளைக் கெங்களால் ஏலும்
அரசனும் கூட ஆண்டியா வானே!
இப்படி உண்மை யிருக்க, 'யாவும்
மக்களுக்காக வாரிக் கொடுத்தான்,
கடன்கள் வாங்கினான் கைச்சீட்டெழுதினான்
ஒற்றி கொடுத்தான்' என்றுன் பெற்றோர்
எங்கள்ஐ யாவைத் தூற்றுவதெல்லாம்
உணர்வில் லாமல் உளறுவ தல்லவோ?"
என்று கூறிய மொழிகள் யாவையும்
மங்கை கேட்டு, மனம் நொந்தழுது
ஒன்றைப் பத்தாய்ப்பெருக்கி, உடனே

தாய்க்குச் சொன்னாள்; தந்தையும் அறிந்தார்;
பையப் பையப் பாட்டியும் அறிந்தாள்.

- கவிமணி தேசிக விநாயகம் பிள்ளை
(மருமக்கள் வழி மாண்மியம்)

- இலக்கியங்களிலிருந்து தமிழர்களின் உணவு முறைகளைத் திரட்டிப் 'பழந் தமிழரும் உணவுப் பண்பாடும்' எனும் தலைப்பில் கட்டுரை தயார் செய்க.

தமிழர் உணவு

எட்டுத்தொகை, பத்துப்பாட்டு என்னும் பதினெட்டு நூல்கள் சங்க காலத்தில் தோன்றியவை. எனவே இவற்றைச் சங்க இலக்கியம் என வழங்குவர். சிறு சிறு பாடல்கள் உள்ளடங்கிய எட்டுத் தொகை நூல்களின் தொகுதியே 'எட்டுத்தொகை'. பத்து நீண்ட பாட்டுகளின் தொகுப்பு 'பத்துப்பாட்டு' என அறியப்படுகின்றது. பத்துப்பாட்டில் ஐந்து பாட்டுகள் ஆற்றுப்படை என்னும் இலக்கிய வகையைச் சார்ந்தவை. அவையாவன: திருமுருகாற்றுப்படை, சிறு பாணாற்றுப்படை, பெரும்பாணாற்றுப்படை, பொருநராற்றுப்படை, மலைபடுகடாம் (கூத்தராற்றுப்படை) என்பன.

அரசர்களை அல்லது வள்ளல்களை நாடிச்சென்று, அவர்கள்முன் ஆடியும் பாடியும் பரிசில் பெற்றுத் திரும்பி வரும் விறலியரும் பாணரும், பரிசில்பெறச் செல்கின்றவர்களை வழிப்படுத்துவதாக அமைகின்றவை ஆற்றுப்படை நூல்கள். 'ஆற்றுப்படுத்துதல்' என்பதற்கு 'வழிப்படுத்துதல்' என்பது பொருள். அரசன் அல்லது வள்ளலின் இருப்பிடத்திற்குச் செல்லும் வழி, வழியில் காணப்படும் காட்சிகள், வழியிடையே ஆங்காங்கே தங்கியிருக்கும் பல்வேறு குடிகள், அவர்களின் உபசரிப்பு முறை, பரிசில் தருகின்ற மன்னன் அல்லது வள்ளலின் நாட்டுச் சிறப்பு, நகர்வளம், அவனது கொடைத்திறன்

ஆகியவை ஆற்றுப்படை நூல்களில் நயம்பட எடுத்துரைக்கப்படும்.

விருந்தோம்பல் என்பது பண்டைத் தமிழ் மக்களின் தலையாய பண்புகளில் முதன்மையானது. 'செல்விருந்து ஓம்பி, வருவிருந்து காத்திருக்கும்' இயல்பினர் நம் முன்னோர். தெரியாதவர்களாயினும் தம்மிடம் வருகின்றவர்களை இன்முகம் காட்டி, அன்புடன் வரவேற்று, உணவு, உடை ஆகியன வழங்கி உபசரிப்பதைப் பெருமையாகவும் கடமையாகவும் கருதியவர்கள் பண்டைத் தமிழ் மக்கள். விருந்தினர்கள் எத்தனை நாட்கள் தங்கள் குடிகளில் தங்கியிருந்தாலும் உபசரிப்பவர்களின் முகம் ஒரு போதும் வாடுவதில்லை. 'மோப்பக் குழையும் அனிச்சம்; முகந்திரிந்து நோக்கக் குழையும் விருந்து' என்பதை அவர்கள் நன்றாகவே அறிந்திருந்தனர்.

தொண்டைமான் இளந்திரையன் என்னும் அரசனை நாடிச்சென்ற பாணர், செல்லும் வழியெங்கும் என்னென்ன பெற்றனர் என்பது கடியலூர் உருத்திரங்கண்ணனார் பாடிய பெரும்பாணாற்றுப்படையில் விளக்கப்பட்டுள்ளது. குறிஞ்சி, முல்லை, மருதம், நெய்தல், பாலை என்னும் ஐவகை நிலங்களிலும் என்னென்ன உணவு வகைகள் உண்ணக் கிடைக்கும் என வரிசைப்படுத்திக் கூறுவது இவ்வாற்றுப்படை நூலின் இன்னொரு சிறப்பாகும்.

பாலை நிலம்

பாலை நிலத்தில் வாழ்கின்ற மறவர்கள் எயினர்கள் என அறியப்பட்டனர். இவர்கள் வாழ்கின்ற குடிசைகளுக்குச் சென்றால், வீட்டு முற்றத்தில் பதிக்கப்பட்ட குழிந்த உரலில், எயிற்றியர் தாம் கொண்டுவந்த புல்லரிசியைப் பெய்து, உலக்கையால் அதைக் குற்றிஎடுத்து, ஆழ்ந்த கிணற்றைத் தோண்டி உவரிநீரைக் கொண்டுவந்து பாலைகளில் வார்த்து, அடுப்பில் ஏற்றிச் சோறு சமைத்து, அச்சோற்றைக் கருவாட்டோடு சேர்த்துத் தெய்வங்களுக்குப் படைப்பது போன்று தேக்கிலையில் குவித்துத் தருவராம். இதனை,

பார்வை யாத்த பறைதாள் விளவின்
நீழல் முன்றில் நிலஉரல் பெய்து
குறுங்காழ் உலக்கை ஓச்சி நெடுங்கிணற்று
வல்ஊற்று உவரி தோண்டி தொல்லை
முரவுவாய்க் குழிசி முரியடுப்பு ஏற்றி
வாராது அட்ட வாடுஊன் புழுக்கல்
வாடாத் தும்பை வயவர் பெருமகன்
ஓடாத்தானை ஒண்தொழிற் கழற்கால்
செவ்வரை நாடன் சென்னியம் எனினே
தெய்வ மடையின் தேக்கிலைக் குலைஇ நும்
பைதீர் கடும்பொடு பதம்மிகப் பெறுகுவீர்
(95-105)

என விரிவாகப் பாடுகின்றார் புலவர்.

குறிஞ்சி நிலம்

மலையும் மலைசார்ந்த இடமும் குறிஞ்சி எனப்படும். இங்கு வாழ்கின்ற மக்கள் வீடுகளில் சமைக்கின்ற 'தோப்பி' என்னும் கள்ளையும் மாட்டின் இறைச்சியையும் உணவாக உட்கொண்ட செய்தி கூறப்படுகின்றது.

முல்லை நிலம்

முல்லை நிலத்தில் ஆடுமாடுகளைப் பாதுகாக்கும் இடையர் குடிகளுக்குச் சென்றால், நண்டின் பார்ப்பை ஓத்த பசிய தினையால் ஆக்கிய சோற்றைப் பாலுடன் பெறலாம். இதனை

இருங்கிணை ஞெண்டின் சிறுபார்ப்பு அன்ன
பசுந்தினை மூரல் பாலொடும் பெறுகுவீர்
(167-168)

எனப் பாடுகின்றார் புலவர். மேலும், முல்லை நிலத்தின் பக்கத்தில் அமைந்துள்ள ஊர்களில்,

குறுந்தாள் வரகின் குறள் அவிழ்ச் சொன்றி
புகர்இணர் வேங்கை வீகண் டன்ன
அவரை வான்புழுக்கு அட்டி பயில்வுற்று
இன்சுவை மூரல் பெறுகுவீர்
(193-196)

என்கின்றார். வரகினது சிறிய பருக்கைகளாகிய சோற்றை, வேங்கைப் பூவை ஓத்த அவரை விதையின் பருப்பைப் போட்டுத் துழாவிய இனிய சுவையுடைய பருப்புச் சோற்றைப் பெறலாம் என்பதையே இவ்வாறு எடுத்துரைக்கின்றார்.

மருத நிலம்

மருதநிலத்து உழவர்கள், தங்கள் உழைப்பால் பெற்ற வெண்மைநிற நெல்லரிசிச் சோற்றைத் தங்கள் மனையிடத்தே வாழும் கோழிப்பெடையினாற் சமைத்த பொரியலோடு அளித்து விருந்தினர்களை உபசரிப்பர். இச்செய்தி

வினைஞர் தந்த வெண்ணெல் வல்சி
மனைவாழ் அளகின் வாட்டொடும் பெறுகுவீர்
(255-256)

என்று கூறப்பட்டுள்ளது.

நெய்தல் நிலம்

கடலும் கடல் சார்ந்த பகுதியும் நெய்தல் எனப்படும். இங்கு வாழ்கின்றவர்கள் நுளையர்கள் என வழங்கப்பட்டனர். மீன்பிடிப்பைத் தொழிலாகக் கொண்ட இவர்கள், வடிகட்டி அரித்த நறிய கள்ளைப் பச்சைமீன் சூட்டோடு அளித்து விருந்தினர்களை உபசரிப்பர் என்பதை.

வல்லாய்ச் சாடியின் வழைச்சுற விளைந்த
வெந்நீர் அரியல் விரல்அலை நறும்பிழி
தண் மீன் சூட்டொடு தளர்தலும் பெறுகுவீர்
(280-282)

எனக் கூறுகின்றார் புலவர்.

பிற இடங்கள்

மறைகாப்பாளர் (அந்தணர்கள்) உறை கின்ற பதி வழியே சென்றால் அவர்களிடமிருந்து,

சுடர்க்கடை பறவைப் பெயர்ப்படு வத்தம்

சேதா நறுமோர் வெண்ணெயின்

மாதுளத்து

உருப்புற பசங்காய்ப் போழொடு கறி கலந்து

கஞ்சக நறுமுறி அளைஇ பைந்துணர்

நெடுமரக் கொக்கின் நறுவடி விதிர்த்த

தகைமாண் காடியின் வகைபடப் பெறுகுவீர்

(305-310)

எனப் பாடுகின்றார் புலவர். நெல்லரிசிச் சோற்றையும், மோரிலிருந்து எடுத்த வெண்ணெயில் வெந்த மிளகுப்பொடியும், கறிவேப்பிலை கலந்து அட்ட மாதுளங்காய்ப் பொரியலும், மாவடு ஊறுகாயும் அந்தணர் இல்லங்களில் பெறலாம் என்பது இங்கு விளக்கப்படுகின்றது.

பட்டினத்து மக்களை நாடிச்சென்றால், பன்றி இறைச்சியுடன் களிப்புமிக்க கள்ளையும் பெறலாம் என்பதை,

குழிநிறுத்து ஓம்பிய குறுந்தாள் ஏற்றைக்

கொழுநிணத் தடியொடு கூர்நறாப் பெறுகுவீர்

(344-345)

என்கின்றார். தண்டலை உழவர் வாழும் தோப்புக்குடிகளில்,

தாழ்கோட் பலவின் சூழ்சுளைப் பெரும் பழம்

வீழ் இல் தாழைக் குழவித் தீமநீர்

கவைமுலை இரும்பிடிக்க கவுள்மருப்பு

ஏய்க்கும்

குலைமுதிர் வாழைக் கூனி வெண்பழம்

திரள் அரைப் பெண்ணை நுங்கொடு பிறவும்

தீம்பல் தாரம் முனையின் சேம்பின்

முளைப்புற முதிர்கிழங்கு ஆர்குவீர்

(356-362)

எனப் பாடுகின்றார். இனிய சுவைகள் கொண்ட பலாப்பழம், தெங்கின் இளநீர், வெள்ளிய வாழைப் பழம், பனையின் நுங்கு, முதிர் கிழங்கு ஆகிய வற்றைத் தோப்புக்குடிகளில் பெறலாம் என்று கூறப்படுகின்றது.

இவ்வாறு அவரவர் நிலைக்கும் தகுதிக்கும் சூழலுக்கும் ஏற்பப் பல்வேறு உணவு வகைகளை வழங்கிய செய்தியை ஆற்றுப்படை நூல்களில் காணமுடிகின்றது.

புல்லரிசிச் சோறு, நெல்லரிசிச்சோறு, வரகு, பருப்புச்சோறு, பாற்சோறு, பச்சைமீன் சூடு, கருவாடு, பன்றி இறைச்சி, கோழிப்பொரியல், மாதுளம் பொரியல், மாவடு, நறிய கள், பலாப்பழம், வாழைப்பழம், இளநீர், நுங்கு, கிழங்கு போன்றவை அக்காலத்தில் முக்கிய உணவு வகைகளாக இருந்துள்ளன.

அந்தந்த நிலங்களில் முக்கியமாகவும் மிகுதியாகவும் கிடைக்கின்ற பொருட்களையே உணவாக்கி உட்கொண்டுள்ளனர் என்பதையும் இதனால் அறிய முடிகின்றது. அக்காலத் தமிழர்களின் உணவுப் பழக்கவழக்கங்களை அறியவும் இத்தகைய செய்திகள் சான்றாதாரங்களாக அமைகின்றன.

- கேரளத்தமிழ்

(மாத இதழ்)

- “பழந்தமிழ் மக்கள் தாங்கள் வாழும் நிலம், இயற்கைச்சூழல், காலநிலை மாற்றம், இவற்றின் தன்மைகளுக்கேற்பத் தங்களது உணவுப் பழக்கத்தை மேற்கொண்டிருந்தனர்” - கலந்துரையாடி விளக்கம் தருக.

அன்றும் இன்றும்

பழங்குடிமக்களின் உணவு வகைகள்

இயற்கையோடு இயைந்து வாழ்ந்தவர்கள் பழங்குடி மக்கள். அவர்களது உடையும் உணவும் உறையுளும் இயற்கையை ஒட்டித்தான் அமைந்திருந்தன. காடுகளிலும் மலைப்பகுதிகளிலும் இயல்பாகவும் சுலபமாகவும் கிடைத்த காய்கனிகள், கிழங்கு வகைகள், தேன், வேட்டையாடிப்பிடித்த விலங்குகள், நீர்நிலைகளிலிருந்து பிடித்தெடுத்த மீன்கள் இவையெல்லாம்தான் அவர்களது உணவுப்பொருட்களாக இருந்தன. வேளாண்மை செய்து உணவுப்பொருட்களை விளைவித்து உண்ணும் பழக்கம் பழங்குடி மக்களிடம் காணப்படவில்லை. அவர்கள் நிலையாக ஓரிடத்தில் குடியிருக்காமல் காடுகளிலும் மலைகளிலும் அலைந்துதிர்ந்து வாழ்க்கை நடத்தியதே இதற்குக் காரணமாக இருந்திருக்கலாம். பின்னர், நிலையாக ஓரிடத்தில் தங்கி வாழ்க்கை நடத்தியபிறகுதான் நெல் முதலான தானியங்களைப் பயிரிடத் தொடங்கியிருக்க வேண்டும். கேரளத்தில் வாழ்கின்ற சில பழங்குடிகள் பற்றியும் அவர்களது உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள் குறித்தும் இனிக் காண்போம்.

மண்பாத்திரங்கள் செய்வதைக் குலத் தொழிலாகக் கொண்டவர்கள் கும்பாரர்கள். இவர்கள் திருச்சூர், பாலக்காடு, மலப்புறம், கோழிக் கோடு, வயநாடு மாவட்டங்களில் அதிகமாகக் காணப்படுகின்றனர். அரிசிமாவு, வெல்லம், நல்லமிளகு, கருவாப்பட்டை, கிராம்பு, ஏலம், இஞ்சி இவை சேர்த்துச் சதுரவடிவில் இவர்கள் செய்கின்ற ஒருவகையான அப்பம் குறிப்பிடத்தக்கது. இதை வேகவைப்பதில்லை. இவ்வுணவை மாரியம்மனுக்குப் படைத்த பிறகே உண்பர்.

கேரளத்தில் கண்ணூர், காசர்கோடு மாவட்டங்களில் மட்டுமே காணப்படுகின்ற சிறுபான்மை

யினர் 'கிடாரர்கள்'. இவர்களது முக்கிய உணவு பலருக்கும் பெயர்கூடத் தெரியாத கிழங்கு வகைகளாகும். இவற்றுள் முக்கியமான ஒன்று 'கேதைக்காய்' என்னும் காட்டுக்கிழங்கு. இதில் விஷப்பொருள் அடங்கியுள்ளது. எனவே காட்டுப் பன்றிகள் கூட இக்கிழங்கை உண்பதில்லை. கிடாரர்கள் இக்கிழங்கை எடுத்துவந்து, இருபத்துநான்கு மணிநேரம் தண்ணீரில் ஊற வைப்பார்கள். அப்போது விஷம்சம் நீங்கிவிடுமாம். பின்னர் அதை வேகவைத்து உண்பார்கள். முறையாக இதை வேகவைத்து உண்டால் மருத்துவக்குணம் உண்டாம். இன்னொருவகை கிழங்கு 'குறுண்டை.' இது ஒருவகைக் கொடியிலும், மண்ணுக்கடியில் கொடியின் வேரிலும் காய்க்குமாம். கொடியில் காய்ப்பதை உண்பதில்லை. மண்ணுக்கடியில் காய்ப்பதை வேக வைத்து அல்லது சுட்டுத் தின்பார்கள். இவர்களது இன்னொரு உணவுப்பொருள் 'ஆக்ராணம்'. சக்கைக் குருவை (பலாக்கொட்டை) வறுத்துப் பொடித்து வெல்லம் சேர்த்துக் குழைத்து உண்டாக்குவதுதான் ஆக்ராணம்.

பாலக்காடு மாவட்டம் அட்டப்பாடிப் பகுதியில் வாழ்கின்றவர்கள் 'முடுகர்' இனத்தவர்கள். கூவரகு(ராகி), கோதுமை, கிழங்கு வகைகள் முதலானவை இவர்களது முக்கிய உணவுப்பொருள்கள். காலையில் பால் சேர்க்காமல் வெல்லக் காப்பியோ தேனீரோ குடிப்பார்கள். மதிய உணவாக மரவள்ளிக் கிழங்கும்(கப்பை) கஞ்சியும் அருந்துவார்கள். கூவரகு அல்லது கோதுமையைக் குழம்புப் பருவத்தில் வேகவைத்து நல்லமிளகும் உப்பும சேர்த்துத் தயாரிக்கும் கூழ்தான் இவர்களது இரவுநேர உணவு. சோறு முதலான அரிசி உணவு இவர்களுக்கு மிக

வும் பிடித்தமானது என்றாலும் எப்போதாவதுதான் அதை உண்பார்கள்.

இடுக்கி மாவட்டத்தில், குறிப்பாகத் தேவி குளம் பகுதியில் அதிகமாக வாழ்கின்ற பழங்குடியினர் 'முதுவான்கள்'. அரிசி, கோதுமை, சோளம், கேப்பை, கம்பு, ராகி முதலான தானிய வகைகளையும், பாசிப்பயறு, தட்டான் பயறு, பருப்பு, பட்டாணி போன்ற பயறு வகைகளையும், கீரை, தண்டங்கீரை போன்ற கீரை வகையினையும் உருளைக்கிழங்கு, சேம்பு, சேனை முதலான கிழங்கு வகைகளையும், கோழி, கேளையாடு, மான், ஆடு, கருகமான், மீன், நண்டு போன்ற மாமிச வகைகளையும் இவர்கள் உணவாக உண்கின்றனர். முதுவான்களின் விருப்ப உணவு ராகிக்கூழ். இதற்குக் 'கொரங்காட்டி' என்று பெயர். பால், தேன், தேனீர் போன்றவற்றையும் விரும்பி அருந்துவர். கன்று இறந்த பசுவின் பாலைக் குடிப்பதில்லை. சோறு, கூழ் இவற்றை ஆக்கும் போது உப்பு இடுவதில்லை. உப்பிட்டு ஆக்குவது பாவம் என நம்புகின்றனர்.

தளிப்பறம்பு, தலச்சேரி, வயநாடு, வடகரை, கொயிலாண்டி, சிற்றூர் முதலான கிழக்கு மலைப் பகுதிகளில் பணியர் இனத்தவர்கள் குடியிருக்கின்றனர். குன்றுகளும் காடுகளும் வயல்களும் தான் இவர்களது உணவின் உறைவிடங்கள். மூன்றுவேளை உணவு உட்கொள்ளும் பழக்கம் இவர்களிடம் இல்லை எனக் கூறப்படுகின்றது. நெல்லைக் குத்தி அரிசியாக்கி மத்தியான வேளைகளில் கஞ்சி ஆக்கிக் குடிப்பர். கூவரகும் சாமையும் இவர்கள் விரும்பி உண்ணும் பிற தானியங்களாகும். நண்டுக்கறி, மீன்கறி, கீரைக்கறி போன்றவை முக்கிய கறி வகைகள். நண்டுக் கறியை இவர்கள் மிகவும் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள். தயிரைக்கீரை, மொடுங்ஙைக்கீரை, பூதைக்கீரை, கும்பளைக்கீரை, தும்பைக்கீரை, கூவளைக்கீரை, மத்தன் கீரை போன்றவை இவர்கள் பயன்படுத்தும் சில முக்கிய கீரைவகைகளாகும். வேலையில்லாத வறுமை நாட்களில் காட்டுக்கிழங்குகளைச் சுட்டுத் தின்பர்.

மலப்புறம் மாவட்டத்தில் நிலம்பூர் காடுகளின் எல்லைப் பகுதிகளில் வாழ்கின்றவர்கள் 'அரநாடன்' என்ற பெயரில் அறியப்படுகின்றனர். இவர்கள் மாமிச உணவை விரும்பி உண்பவர்கள். பகல்நேரம் முழுவதும் காட்டில் வேட்டையாடிக் கிடைக்கின்ற சிறு மிருகங்களையும் காட்டுக் கிழங்குகளையும் ஆங்காங்கேவைத்துச் சுட்டுத் தின்பர். மாலைநேரம் குடிசைக்கு வந்து கஞ்சிக் காய்ச்சிக் குடிப்பர். மீதிவரும் கஞ்சிதான்(பழங்கஞ்சி) அடுத்தநாள் காலைநேர உணவு.

வயநாட்டு மலைப் பகுதிகளில் வாழ்கின்றவர்கள் 'குறுமர்கள்'. பழங்காலத்தில் இவர்கள் காட்டிலிருந்து கிடைக்கும் காட்டுக்கிழங்கு, காட்டு இலைகள், இறைச்சி, தேன் போன்றவற்றையே உண்டுவந்தனர். வேளாண்பண்பாடு வளர்ச்சியடைந்தபின் முத்தாறி, சாமை, கண்ணம்நெல்லு, முதிரை, பயறு போன்றவற்றைப் பயிர்செய்து பயன்படுத்தினர்.

வயநாட்டில் காணப்படும் இன்னொரு இனத்தவர்கள் 'அடியர்கள்'. தாவரம், மாமிசம் ஆகிய இருவகை உணவுகளையும் இவர்கள் விரும்பி உண்பர். தவிடு களையாத அரிசி உணவும் கீரைக் (சொப்பு) கறியும் இவர்களது விருப்ப உணவாகும். இவர்கள் உணவுடன் பல வகையான கீரைகளைப் பயன்படுத்துவர். இவர்கள் கைகளாலேயே கீரையை நறுக்குவர். அதில் உப்பும காந்தாரி மிளகும் சேர்த்துத் தண்ணீர் விட்டு வற்றவைத்து எடுத்துச் சமைக்கின்றனர். மழைக்காலங்களில் மூங்கிலின் குருத்துகளைச் சாப்பிடுவர். விசேஷ நாட்களில் நண்டையும் ஆற்றுமீனையும் உட்கொள்வர். இறைச்சியை விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள் என்றாலும் பசு, காளை, போத்து, எருமை இவற்றின் மாமிசத்தைச் சாப்பிடுவதில்லை.

எர்ணாகுளம், திருச்சூர், பாலக்காடு மாவட்டங்களில் வாழ்கின்ற பழங்குடியினர் 'மலைநாயாடிகள்'. காய்களும் கனிகளும் இவர்களது முக்கிய உணவுகள். சேக்க, சடச்சி, குறுந்தோட்டி, கொட்டத்தும்பழம் (முள்ளன் பழம்), அரிநுறுக்கு, மலமாங்காய், ஈந்தக்குரு போன்றவை இவர்கள்

உண்ணும் சில பழ வகைகளாகும். நோக்க (கட்டும்காய் விதை) என்னும் கிழங்கைத் தோண்டி எடுத்துவந்து சுத்தப்படுத்தி வேகவைத்துத் தின்பார்கள். தொட்டுக்கொள்வதற்காகக் காளான் கறியையோ பச்சைமிளகுச் சம்மந்தியையோ (சட்னி) பயன்படுத்துவர். நண்டுச் சம்மந்தியும் ஆமை இறைச்சியும் இவர்கள் விரும்பிச் சாப்பிடும் கறிவகைகளாகும். மூங்கில் அரிசியைப் பாறைகளில் காணப்படும் குழிகளில் இட்டுக் குத்தி உமியை நீக்கி அரிசியாக்கிச் சமைத்துச் சாப்பிடுவர். இருபத்து நான்கு ஆண்டுகள் இடைவிட்டுத்தான் மூங்கில் பூத்து அரிசி

கிடைக்கும். மூங்கில் பூக்கும் காலம் இவர்களுக்கு விழாக்காலம்தான். பழங்காலத்தில் நெல்லரிசி உணவை உண்ணும் பழக்கம் இவர்களிடம் காணப்படவில்லை.

- மா. நயினார்

(நாட்டுப்புறவியல் தொகுப்பு)

- இன்று பழக்கத்தில் குறைந்து வரும் உணவு வகைகள் பற்றி முதியவர்களிடம் கேட்டறிந்து சமையல் குறிப்புகள் தயார் செய்க.

உப்பிடாதவரை உள்ளவும் நினை

வெகு நாட்களுக்குப்பின், சென்னையில் வாழும் என் நண்பர்களான ராமசாமி தம்பதியினரைப் பார்த்து உரையாடிய பின், பெயர் பெற்ற சீன உணவகம் ஒன்றில் உணவருந்த என்னை அவர்கள் அழைத்தனர். தாராபுரம் இளமை நினைவுகளை அவர்களுடன் மகிழ்ச்சியுடன் பகிர்ந்தவாறு சீன உணவில் திளைத்தேன். உண்டு முடிக்குமுன் என் இதயத் துடிப்பு வேகமாவதை உணர்ந்தேன். தலைச்சுற்றலுடன் வாந்தி வருவது போன்ற உணர்வும் ஏற்பட்டது. இதற்குள் உடல் முழுக்க வியர்த்துக் கொட்டியது. என் நிலையைப் பார்த்த என் நண்பர், தன் வீட்டிற்குக் கூட்டிச்சென்று என் இரத்த அழுத்தத்தைப் பரிசோதித்தார். சோதித்தவர் 'நல்ல வேளை, இது நான் பயந்த மாதிரி இருதயக் கோளாறு அல்ல' என்றார். பெருமூச்சுடன், அயர்வாகப் படுக்கையில் சாய்ந்த எனக்கு ஒற்றைத் தலைவலி (இலங்கைத் தமிழர் இதனைக் கபால இடி என்பர்) ஆரம்பித்தது.

எனக்கு என்ன நேர்ந்தது என்பதை அறியாத நிலையில், உணவியல் வல்லுநராகப் பணிபுரியும் என் சகோதரியிடம் தொலைபேசியில் தொடர்புகொண்டு என்

சங்கடத்தைக் கூறினேன். அதற்கு அவர்கள் "என்ன, எங்குச் சாப்பிட்டாய்?" என்று கேட்டார். நான் உண்டது சீன உணவு என்றறிந்து அறிகுறிகளை நான் சொல்லக் கேட்டு, எனக்கு ஏற்பட்ட கேட்டிற்குப் பெயர் சீன ரெஸ்டாரன்ட் சிண்ட்



ரோம் (Chinese Restaurant Syndrome) என்று குறிப்பிட்டார். அந்த உணவைத் தயாரிக்கையில் அவர்கள் பயன்படுத்திய அஜினோமோட்டோ உணவை உட்கொண்டதன் விளைவு இது என்றார். இதன் வேதியியல் பெயர்-மோனோ சோடியம் குளுடமேட் (Mono Sodium Glutamate-M.S.G.) என்பதாகும். எம்.எஸ்.ஜி. சிலருக்கு இத்தகைய அலர்ஜி அல்லது பக்க விளைவுகளை உண்டுபண்ணும் என்றும், அது உணவு உட்கொண்டபின் 10 நிமிடங்களிலிருந்து 48 மணிவரை எப்போது வேண்டுமானாலும் ஏற்படலாம் என்றும், பலர் அதை இந்த உப்புடன் சம்பந்தப்படுத்த மாட்டார்கள் என்றும் கூறி, என்னை ஓய்வெடுக்கச் சொன்னார். அது என் முதல் அஜினோமோட்டோ அனுபவம்.

அமினோ அமிலமான குளுடமிக் அமிலம் சோடியத்துடன் சேர்ந்து உருவான குளுடமேட் (எம்.எஸ்.ஜி) பார்வைக்கு உப்பு அல்லது சர்க்கரை போன்று தோற்றமளிக்கும். வெறும் வாயில் சுவைத்தால் தனியான சுவை கிடையாது. ஆனால் அதையே ஒரு சிறு கரண்டியைவிடச் சிறிய அளவு உணவிலிட்டால், முக்கியமாக அசைவ உணவில் இட்டால் சுவை கூடும் என்பதாலேயே இது சீனச் சமையலில் உபயோகிக்கப்படுகிறது. சுவை கூடுவது உண்மையென்றாலும் இதை உண்ணும் சிலருக்கு நான் அனுபவித்த வேதனைகள் ஏற்படும். தவிர, உடல் சில்லிடுதல், கை கால்கள் மரத்துப்போதல், வாந்தி, வயிற்றுப் போக்கு போன்ற வேதனைகளும் கூடும். எனவே என்னைப்போல் ஒற்றைத் தலைவலியால் அவதியுறுவோர் எம்.எஸ்.ஜி.

என்று கேட்டாலே ஓடிவிட வேண்டும். ஏனெனில் பின்விளைவுகளில் முதன்மையானது ஒற்றைத் தலைவலி. இந்த வேதனையின் ஆரம்பம் கண்களை மூடினாலும் தெரியும் கறுப்பு, வெள்ளைக்கோடுகள். கண்களைத் திறந்தாலோ, காண்பது முழுமையாகத் தெரியாமல் திட்டுத் திட்டுகளாகத் தெரியும் தன்மை. எனவே வாகனத்தை ஓட்ட இயலாது. இதைத் தொடர்ந்து இரண்டுநாள் ஒற்றைத் தலைவலி நீடிக்கும்.

எம்.எஸ்.ஜி. கலந்த உணவு உண்ட சில சிறுவர்களிடையே அளவுக்கு மீறிய சுறுசுறுப்பு (hyperactivity) காணப்பட்டது. ஏனெனில் குளுடமிக் அமிலத்திற்கு மூளை நரம்புகளை உசுப்பேற்றும் தன்மை உள்ளது. சிறிய விலங்குகளுக்கு இந்த உப்பை அளித்து நடத்திய சோதனைகளின் முடிவில் அவற்றின் மூளைத் திசுக்களில் இரத்தக் கசிவு ஏற்பட்டது கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.

- சு.கி.ஜெயகரன்
(காலச்சுவடு 68, 2005)

- 'மேனாட்டுப் பண்பாட்டின் தாக்கம் நமது உணவுப் பழக்கவழக்கத்திலும் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளது' - விவாதிக்க.
- உடனடி உணவின் தீமைகள், இயற்கை உணவின் நன்மைகள் குறித்துக் கலந்துரையாடிச் சிறுகுறிப்பு எழுதுக.

அறுசுவை

சுவை சுவையாய்

ஏறக்குறைய நாலாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பாக ஆப்பிரிக்காவிலிருந்து இந்தியாவுக்கு வந்த தானியம் கேழ்வரகு. இதைக் கிராமத்தில் கேப்பை என்பார்கள். தமிழ் கத்தைவிடக் கர்நாடகா, ஆந்திரா, மகாராஷ்டிராவில் கேழ்வரகுக்களி, ரொட்டி பிரபலம். கேழ் வரகில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கும் சத்துகள் உள்ளதால் நோயாளிகளுக்கு உணவாக மட்டுமின்றி, மருந்தாகவும் பயன்படுகிறது. மேலும், குளிர்ச்சியானது. விஷத்தைக் குறைக்கும் தன்மையுடையது. நீரிழிவு நோயாளிகளும் சாப்பிடலாம். இப்படிச் சொல்லிக்கொண்டே போகலாம்!

நீண்டதூரம் குடும்பத்தோடு பயணம் செய்பவர்கள் பெரும்பாலும் உணவாக எடுத்துச் செல்வது புளியோதரை. இதன் வேரான புளிச்சோறு நம்முடைய இலக்கியத்தில் அகப்பாடலில் வருகிறது. அதாவது, தன்னுடைய காதலனான தலைவன் பசியாற, தலைவி (காதலி) புளிச்சோறு கொடுத்ததாகக் கூறப்பட்டுள்ளது. இன்றைக்கு நாம் சாப்பிடும் புளியோதரை வைணவ கோவில்களில் பிரசாதமாகக் கொடுக்கப்படுகிறது. புளியோதரை கர்நாடகத்தில் தோன்றியதாகக் கூறுகின்றனர், வரலாற்று உணவு ஆய்வாளர்கள்.

கிட்டத்தட்ட 100 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு, அரிசிச்சோறு என்பது பண்டிகை நாட்களில் மட்டும் தான் சமைக்கப்பட்டது. மற்ற நாட்களில் கம்பு, கேழ்வரகு, சாமை, தினை போன்ற தானியங்களில் சமைக்கப்பட்ட உணவு வகைகளையே சாப்பிட்டு வந்தனர். கடுமையான உடல் உழைப்பாளிகளுக்கு ஏற்ற உணவு அவை என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. இன்றைக்கும் கிராமங்களில் விவசாயிகள் அரிசியை விளைவித்தாலும் இவ்வகை தானியங்களையும் உண்கின்றனர்.

தமிழகத்தின் ஆதி உணவு வகைகள் அனைத்துமே நீரிலும் நீராவிடிலும் வேகவைத்துத் தயாரிக்கப்பட்டன. மேனாட்டாரின் வருகைக்குப் பின்னரே எண்ணெய்யில் பொரியல், வறுவல் எனப் பொரித்த வகைகள் உருவாயின. ஆனால் இன்றைக்கு நாம் உண்ணும் உணவு வகைகள் பெரும்பாலும் வெளி மாநிலங்களிலும் வெளிநாடுகளிலும் பரவலாக இருக்கின்றன. இன்றைய தமிழக உணவுகளின் பின்னணியைப் பார்த்தால் ருசியை மீறி ஆச்சரியமும் அதிசயமும் நமக்கு ஏற்படும்.

தமிழகத்தில் மதுரை போன்ற தென்மாவட்ட மக்கள் விரும்பிச் சாப்பிடும் உணவு வகைகளில் பணியாரம் குறிப்பிடத்தக்கது. மென்மையாகவும், சாப்பிட ருசியாகவும் இருக்கும் பணியாரம், இனிப்பு, காரம் என இருவகை சுவையில் தயாரிக்கப்படுகிறது. கிராம உணவின் அடையாளமாக இருக்கும் பணியாரம், அரிசி, உளுந்து, வெல்லம் அல்லது கருப்பட்டி சேர்த்துத் தயாரிக்கப்படுகிறது.

தமிழகத்தின் பெரும்பாலான உணவுகள் உளுந்து இல்லாமல் சமைக்கப்படுவதில்லை. பெண்களுக்கு, உடலை வலுவாக்கவும் கருப்பையை உறுதியாக்கவும் உளுந்தினால் செய்யப்பட்ட உணவைத் தருவது தமிழகத்தின் தொன்றுதொட்ட வழக்கம். இதில் புரதச்சத்து அதிகம் என்பதாலும், இடுப்பு எலும்பைப் பலப்படுத்தும் என்பதாலும் இன்றைக்கும் நாம் உளுந்துவடை, அப்பளம் என்று பல வடிவத்தில் தினமும் உளுந்தைச் சாப்பிட்டுக்கொண்டிருக்கிறோம்.

இட்லி, தோசை, மெதுவடை என இந்த மூன்றும் கலந்த கலவைதான் பெரும்பாலான தமிழர்களின் காலை உணவு. இட்லியுடன் மெதுவடையைச் சாப்பிடுவோம் நாம். இதில் உளுந்து அதிகமாக சேர்க்கப்படுவதால் உடலுக்கு நல்லது. உளுந்து கலந்து செய்வதால் மதுரை போன்ற தென் மாவட்டங்களில் உளுந்துவடை என்றும், வட மாவட்டங்களில் மெதுவடை என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. அதேபோல் உளுந்துக்குப் பதிலாகப் பருப்பு கலந்து செய்யப்படும் வடைகள் பருப்புவடை, மசாலா வடை என்றும் அழைக்கப்படுகின்றன. மதுரையில் இதை ஆமைவடை என்றும், தவளை வடை என்றும் அழைப்பார்கள்!

குடும்ப மலர்
(தினத்தந்தி)

- புதிய உணவு வகைகளை உண்ணும் வாய்ப்பு உங்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கலாம். அவை உங்களுக்கு ஏற்படுத்திய உணர்வுகள்/விளைவுகள் குறித்து நண்பனுக்குக் கடிதம் எழுதுக.
- உணவு பற்றி வழங்கும் நாட்டுப்புறப் பாடல்கள், கதைகள், பழமொழிகள், விடுகதைகள் முதலானவற்றைச் சேகரித்துப் பள்ளி இலக்கியமன்ற இதழில் வெளியிடுக.

எழுத்துகள் எத்தனை?

உயிரெழுத்துகள்

அ, ஆ, இ ஓள = 12

மெய்யெழுத்துகள்

க், ங், ச் ன் = 18

உயிர்மெய்யெழுத்துகள்

க, கா னௌ (12 x 18) = 216

ஆய்தம் (ஃ) = 1

மொத்தம் = 247

எழுத்து ஒன்று; ஒலி இரண்டு

குரங்கு என்ற சொல்லை ஒலித்துப்பாருங்கள். இச்சொல்லின் முதலில் வரும் 'கு' வையும் இறுதியில் வரும் 'கு' வையும் ஒரேபோல் ஒலித்தீர்களா? இறுதியில் வரும் குகரத்தில் இருக்கும் உகரத்தை முழுமையாக இல்லாமல் குறைத்துத்தானே ஒலித்தீர்கள்? இவ்வாறு குறுகி ஒலிக்கும் உகரம் குற்றியலுகரம் எனப்படும்.

எ.டு:

பாக்கு, காசு, செண்டு, பொழுது, பாம்பு, காற்று

இவ்வெடுத்துக்காட்டுகளிலிருந்து என்ன தெரிந்துகொண்டீர்கள்? சொற்களின் இறுதி யில் க், ச், ட், த், ப், ற் என்னும் வல்லின எழுத்துகளின்மேல் ஏறிவரும் உகரம் மட்டும் தான் குற்றியலுகரமாக ஒலிக்கும் என்பதைப் புரிந்திருப்பீர்கள்.

- பாடப்பகுதியில் வந்துள்ள குற்றியலுகரச் சொற்களைத் தேர்ந்தெடுத்துக் குற்றியலுகரச் சொல்லகராதி தயார் செய்யுங்கள்.