



20:3 July - September 2026

Published on 14, Jul - Sep 2026

ISSN:2320-4842 (P) 3049-2688 (O)

## சங்க இலக்கியத்தில் உணவியல்

**முனைவர் இரா. மதன்ராஜ்**

உதவிப்பேராசிரியர், தமிழ்த்துறை  
சீனிவாசன் கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி  
பெரம்பலூர், 621 212  
ORCID iD: 0009-0005-3631-433X

### Abstract

Food is an essential component of human life and reflects the cultural, ecological, and social practices of a community. Sangam literature portrays the ancient Tamil food system as one closely associated with nature, where agriculture, hunting, and domestication of animals and birds formed the basis of dietary practices. Literary works such as the *Pattuppāṣu* and *Eṇuttokai* record the food habits of kings, warriors, bards, performers, and common people. In the present era of processed and fast foods, these traditional food practices offer valuable insights into sustainable living, nutritional balance, and environmental harmony. This study examines food-related references in Sangam literature to understand the ecological knowledge, cultural values, and dietary traditions of early Tamil society, while highlighting their relevance to contemporary discussions on health, sustainability, and cultural heritage.

**முதன்மைச் சொற்கள்:** சங்க இலக்கியம், உணவியல், ஐந்திணை, தமிழர் வாழ்வியல், பாரம்பரிய உணவுமுறை, சூழலியல், தாவரங்கள், விலங்குகள், பறவைகள், பண்பாடு.

### ஆய்வு நோக்கம்

சங்க இலக்கியங்களில் இடம்பெறும் உணவியல் செய்திகளைத் தொகுத்து விளக்குதல். ஐந்திணை வாழ்க்கை முறைக்கும் உணவுமுறைக்கும் உள்ள தொடர்பை ஆராய்தல். தாவரங்கள், விலங்குகள், பறவைகள் ஆகியவற்றின் உணவுப் பயன்பாட்டை எடுத்துரைத்தல். பண்டைத் தமிழர்களின் உணவுப் பண்பாடு, வாழ்வியல் மற்றும் சூழலியல் தொடர்புகளை விளக்குதல். சங்ககால உணவுப் பழக்கவழக்கங்களின் இன்றைய சமூகப் பயன்பாட்டை எடுத்துக்காட்டுதல்.

### ஆய்வுமுறை

இவ்வாய்வில் விளக்கவியல் ஆய்வுமுறை (Descriptive Method) மற்றும் பகுப்பாய்வு ஆய்வுமுறை (Analytical Method) பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன. சங்க இலக்கியங்களான பத்துப்பாட்டு, எட்டுத்தொகை, தொல்காப்பியம் ஆகிய முதன்மைச் சான்றுகளும், அவற்றின் உரைநூல்கள் மற்றும் தொடர்புடைய துணைநூல்களும் ஆதாரங்களாகக் கொண்டு, உணவியல் செய்திகள் தொகுக்கப்பட்டு ஒப்பீட்டு மற்றும் விளக்க முறையில் பகுப்பாய்வு செய்யப்பட்டுள்ளன.

### ஆய்வுச்சுருக்கம்

உணவு என்பது மனிதனின் வாழ்க்கை சூழலியலில் ஓர் அங்கமாகும். உயிரை வளர்க்கும் உணவு உணர்வையும் வளர்க்கிறது. அத்தகைய சிறப்பு வாய்ந்த உணவு பண்டைத் தமிழர் வாழ்வில் இயற்கையோடு இரண்டற கலந்து காணப்படுகிறது. தாவரங்களை வேளாண்மை செய்தும், விலங்குகளை வேட்டையாடியும், பறவைகளை வீட்டில் வளர்த்தும் உணவாகப் பயன்படுத்தினர். துரித உணவே பெரும்பான்மை சமூக உணவாக மாறிவிட்ட சூழலில் நம் முன்னோர்கள் வாழ்ந்து காட்டிய வாழ்வியலோடு கூடிய உணவியலையும் இன்றைய தலைமுறைகள் அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

### முன்னுரை

சங்க இலக்கியங்களில் இடம்பெறும் உணவு முறைகள், தாவரங்கள், விலங்குகள், பறவைகள் மற்றும் திணை சார்ந்த உணவுப் பண்பாடுகள் பற்றிய செய்திகள் பல நூல்களில் சிதறிக் காணப்படுகின்றன. அவற்றை ஒருங்கிணைத்து உணவியல் நோக்கில் ஆய்வு செய்த நூல்கள் குறைவாக உள்ளன. மேலும், பண்டைத் தமிழர்களின் இயற்கை சார்ந்த உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள் இன்றைய சமூகத்திற்கு எவ்வாறு வழிகாட்டுகின்றன என்பதை ஆராய வேண்டிய தேவை உள்ளது.

சங்க கால மக்கள் வாழ்வியலில் உணவியல் மிக இன்றியமையாததாக அமைந்துள்ளது. மன்னர்கள் முதல் மக்கள் வரை அனைவருடைய உணவியலில் தாவரங்கள், விலங்குகள், மற்றும் பறவைகள் போன்றவை ஓர் அங்கமாகத் திகழ்கிறது. தாவரங்களில் காய்கள், பழங்கள், கிழங்குகள், பூக்கள், தண்டுகள் எனவும், விலங்குகளில் மீன் இனங்கள், ஆடு, செம்மறியாடு, முயல், உடும்பு, பன்றி, ஆநிரை, யாமை, மான், நத்தை, நண்டு போன்றவையும், பறவைகளில் கோழி, காடை போன்ற பறவைகளையும் உணவாக உண்டு வாழ்ந்த வாழ்வியலையும் உணவியலையும் உணரமுடிகிறது.

### உணவியல்

தமிழர்களின் உணவியல் என்பது ஐந்திணைகளுக்கு ஏற்ப உணவுமுறைகளை கட்டமைத்தனர். திணைகளின் உணவு முறையானது

சங்கிலி போன்ற அமைப்பில் ஒன்றை மற்றொன்று சார்ந்து காணப்படுவதைப் போல காணப்படுகிறது.

- ♦ குறிஞ்சி திணையில் திணை, தேன், கிழங்கு வகைகள், பழங்கள், உடும்பு, பன்றி, கடமான்.
- ♦ முல்லை திணையில் வரகு, சாமை, அவரை, துவரை, காட்டுப்பன்றி, மான்.
- ♦ மருத திணையில் செந்நெல், வெண்நெல், பருப்பு வகைகள், வாழை, வழதுணங்காய், கீரைகள், மீன் இனங்கள், நண்டுகள், கோழி, காடை.
- ♦ நெய்தல் திணையில் மீன், கருவாடு, நண்டுகள், பாண்டமாற்று முறையில் பெற்ற தானியங்கள்.
- ♦ பாலை திணையில் வேட்டையாடிய இறைச்சி, புல்லரிசி, சூறையாடப்பட்ட பொருட்கள்.

போன்ற ஒவ்வொரு திணைகளும் மக்களுடைய உணவுமுறை சூழலியலுக்கு ஏற்பவும் காணப்படுகிறது. இதனை,

**“தெய்வம் உணாவே மாமரம் புட்பறை செய்தி யாழின் பகுதியொடு தொகைஇ அவ்வகை பிறவும் கருவென மொழிப”<sup>1</sup>**

என்று தொல்காப்பியம் உணவிணைக் கருப் பொருளில் வைக்கப்பட்டதை விளக்குகிறது.

### உணவியலில் தாவரங்கள்

மனிதர்கள் இவ்வுலகில் தோன்றிய காலம் முதல் உணவிற்காகத் தாவரங்களை சார்ந்து வாழ்கிறான். தாவரத்தின் அனைத்துப் பகுதிகளும் உணவாகப் பயன்படுகின்றன.

### பனை

தமிழர்களின் பாரம்பரிய மரம் பனைமரம் ஆகும். இம்மரத்தில் விளைந்த நுங்கு கால்சியம் சத்துக்கள் நிறைந்த உணவுப் பொருட்கள் ஆகும். சிறுவர்கள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவரும் விரும்பி உண்ணும் உணவாக இது இன்றுவரை திகழ்ந்து கொண்டிருக்கிறது. இதனை,

**“தலையோர் நுங்கின் தீம்சோறு மிசைய இடையோர் பழத்தின் பைங்கனி மாந்த கடையோர் விடுவாய்ப் பிசிரோடு சுடுகிழங்கு நுகர**

**நிலமலர் வையத்து வலமுறை வலைஇ”<sup>2</sup>**

என்று புறநானூற்றுப் பாடல் நுங்கினைச் சிறப்பிக்கின்றது. மன்னர்களுக்கு வெற்றியும், புகழையும் சேர்ப்பவர் வீரர்கள் ஆவர். அந்த வீரர்கள் உடலும், உள்ளமும் வலிமைவுடன் இருந்தால் தான் திறம்பட போர் புரியமுடியும். நலங்கிள்ளி மன்னனின் படைகளில் காலப் படையானது மூவகையாகக் காணப்பட்டது. அவை முதற்படை, இடைப்படை, கடைப்படை ஆகும். முதற்படை வீரர்கள் எதிரி நாட்டைத் தாக்கும் பொழுது பனைமரங்களை மிகுதியாக உடைய காட்டைக் கடந்து செல்வார்கள். அவ்வாறு செல்லும் போது வீரர்கள் உணவாகப் பனநுங்கு சாப்பிட்டுப் போர்ப் புரிவார்கள். இடைப்படை வீரர்கள் போர் புரிய செல்லும் போது பனம் பழத்தை உண்டு போர்ப் புரிவார்கள். கடைப்படை வீரர்கள் போர் புரியும் போது பனங் கிழங்கினை உண்டு போர்ப் புரிந்து வெற்றி பெற்று வருவார்கள். இவர்களின் போர்கள் நிறைந்த வாழ்வில் நுங்கு, பனம் பழம், கிழங்கு போன்றன கால்சியம் சத்து நிறைந்த மிகச்சிறந்த சக்கி தரும் உணவாக வீரர்களுக்கு அமைந்திருப்பதை அறிய முடிகிறது. இப்பாடலுக்கு, “ஒரு பனந்தோப்பினுள் நுங்கு காலத்தில் நுழைந்த படையின் கடைப்பகுதி கிழங்குக் காலம் தோன்றிய பின்னரே அத்தோப்பைக் கடந்து செல்லுமளவு நனிமிகப் பெரிது நலங்கிள்ளியின் நாற்படை”<sup>3</sup> என்று கா.கோவிந்தன் விளக்கமளிக்கிறார்.

### தென்னை

தென்னை மருதநிலத்தில் வளர்கின்ற தாவரமாகும். இதனைத் தெங்கு என்று சங்க இலக்கியம் குறிப்பிடுகிறது. மக்கள் செல்கின்ற வழிகளில் இரு புறங்களிலும் உயர்ந்த தென்னை மரங்கள் காணப்பட்டன. இளநீர், தேங்காய் முதலியவை வழிப் போக்கர்களுக்குத் தாகத்தைத் தீர்க்கும் நீராகவும், பசியைப் போக்கும் உணவாகவும் பயன்பட்டன. இதனை,

“..... பகற்பெயல்

மழைவீழந் தன்ன மாத்தாட் கமுகின்

புடைசூழ் தெங்கின் முப்புடைத் திரன் காய்

ஆறுசெல் வம்பலர் காய்ப்பசி தீர்ச்

சோறு அடுகுழிசி இளக விழுஉம்”<sup>4</sup>

என்று பெரும்பாணாற்றுப்படையின் பாடல் கூறுகிறது. பகற்பொழுதில் செல்லும் வழியில்

தென்னைமரங்களின் காய்கள் காணப் படுகின்றன. அவை வழிப்போக்கர்களின் மிகுந்த பசியினைத் தீர்க்கிறது போன்ற வாழ்வியலில் உணவாக இருந்ததை அறிய முடிகிறது. தென்னை மரத்தின் அனைத்து உறுப்புகளும் மனிதனுக்குப் பயன்படுவதாக உள்ளன.

### முந்நீர்

இலக்கியம் முந்நீர் என்றால் ஆற்றுநீர், ஊற்றுநீர், மழைநீர் போன்றவற்றைக் குறிப்பிடும். ஆனால் புறநானூறு, பெண்கள் அருந்தும் உணவாக இளநீர், கரும்பு சாறு, நொங்கு நீர் போன்றன கலந்த நீர்தான் முந்நீர் என்று வழங்கப்பட்டதைக் கூறுகிறது. இதனை,

“வண்டுபட மலர்ந்த தண் நறுங்கானல்

முண்டகக் கோதை ஒண் தொடி மகளிர்

இரும் பனையின் குரும்பை நீரும்

பூங்கரும்பின் தீம் சாறும்

ஓங்கு மணற் குவவுத் தாழைத்

தீம் நீரோடு உடன் விராஅய்

முந்நீர் உண்டு முந்நீர் பாயும்”<sup>5</sup>

என்று புறநானூற்றுப் பாடல் தெரிவிக்கிறது. கடற்கரைச் சோலையில் மாலை அணிந்த மகளிர்கள் பெரிய பனைக் குரும்பையின் நீரும், பூவினைவுடைய கரும்பின் சாறும், தென்னையில் உள்ள இளநீரும் கலந்த முந்நீரைக் குடித்தனர் என்று புறநானூறு காட்சிப் படுத்துகிறது. இம்முந்நீர் உடலில் உள்ள வெப்பத்தைப் போக்கி குளிர்ச்சியை உண்டாக்கும் ஆற்றல் படைத்ததாகும். மேலும்,

“மீதுயார்ந் திடுந் தெங்கிள நீரை

மிடைந்த பூகம் சுமந்துதன் காயைச்

சூத மொன்றிச் சுமக்கக் கொடுக்கும்”<sup>6</sup>

என்று முக்கூடற்பள்ளு மக்களின் வாழ்வில் உணவு குறித்த சூழலியலைப் புலப் படுத்துகின்றன.

### பலா

முக்கனியில் ஒன்றான பலாச்சுளை மிகுந்த சுவையினை உடையது. இது மக்கள் விரும்பி உண்ணக்கூடிய உணவாக இன்றும் திகழ்கிறது. இதனை,

“அத்தப் பலவின் வெயில் தின்சிறு காய்

**அருஞ்சுரம் செல்வோர்; அருந்தினர் கழியும்  
காடுபின் ஒழிய வந்தனர்”<sup>7</sup>**

என்று ஐங்குறுநாறு பாடலில் வழிப்போக்கர்கள் வெயிலின் கொடுமையினைத் தாங்க முடியாமல் செல்லும் வழிகளில் உள்ள பலாமரத்தின் சுளையினைத் தின்று பசியையும், களைப்பினையும் போக்கிக் கொண்டனர் என்று எடுத்துரைக்கிறார். மேலும்,

**“முன்றில் நீடியமுழவு உறழ் பலவில்  
பிழிமகிழ் உவகையன் கிளையொடு  
கவிசிறந்து”<sup>8</sup>**

என்று அகநானூறு பாடல் தெரிவிக்கின்றன. பலாப்பழம் குறவர், வீரர்கள், வேட்டுவர் களுக்குப் பசியாகும் உணவாக இருந்த வாழ்வியலை அறியமுடிகிறது.

**வாழை**

தமிழர்களின் உணவுகளில் வாழைக் காய்கள் இன்றியமையாத இடம்பெறுகிறது. வாழைக் காயினைச் சமைத்து உண்டு வர உடல் வெப்பம், வயிற்றுளைச்சல், இருமல் நீங்கும் என்கின்றனர். உடலுக்கு வலிமையைத் தருவதாக இயற்கை மருத்துவர்கள் கூறுகின்றன. இன்றும் தமிழர்களின் உணவுமுறைகளில் மிகுதியாகப் பயன்படுத்தக்கூடிய காய்களில் வாழைக் காயும் ஒன்றாகும். இதனை,

**“பல்வேறு உருவின் காயும் பழனும்”<sup>9</sup>**

என்று மதுரைக்காஞ்சி கூறுகிறது. மக்கள் உணவாக வாழைக்காயினை உண்ணுகின்ற வாழ்க்கைச் சூழலியலைக் காணமுடிகிறது. மேலும், “வாழைக்காய் அமாவாசை தினத்தில் அனைவரும் உண்ணுகின்ற காயாக இருப்பதால் அதை அமாவாசை காய் என்று அழைப்பதுண்டு”<sup>10</sup> என்று ஆர்.கே.பாரதநேசன் குறிப்பிடுகிறார். இதன் மூலம் மக்கள் வாழ்வியலில் வாழைக் காய் மிக இன்றியமையாத உணவுப் பொருளாகப் பயன்பட்ட சூழலியலைக் காணமுடிகிறது. முதிர்ந்த வாழைப் பழத்தை விருந்து உபசரிப்பிற்கு மக்கள் பயன்படுத்தும் சூழலியலைக் காணமுடிகிறது. வாழைப் பழம் உணவாகவும், இறைவழிபாட்டுப் பொருளாகவும் மக்கள் வாழ்வியலில் இரண்டறக் கலந்திருக்கிறது. தமிழர்தம் வாழ்வியலில் மங்களா, அமங்கலா நிகழ்வில் வாழைப் பழம் தவறாது இடம்பெறுகிறது.

**கள்**

சங்க இலக்கியங்களில் மன்னர்கள், வீரர்கள், மக்கள், புலவர்கள் போன்றோர் வெற்றிகளிப்பிலும், அன்பின் காரணமாகவும், உணவுப்பொருட்களில் ஒன்றான கள்ளைக் குடித்து மகிழ்வோடும் இருந்தனர். இதனை,

**“..... வைகறைக்  
கடல்மீன் தந்து காணற் குவைஇ  
ஓங்கு இரும் புன்னை வரிநிலம் இருந்து  
தேம்கமழ் தேறல் இளையோடு மாந்தி”<sup>11</sup>**

என்று நற்றிணை பாடல் பதிவு செய்கிறது. கடற்கரையில் உள்ள பரதவர் மக்கள் மிகுதியான மீன்களை விடியற்காலையில் பிடித்து வந்து கரையோரத்தில் குவியலாக வைத்துவிட்டுத் தன் சுற்றத்தாருடன் மகிழ்வோடு கள்ளைக் குடித்துவிட்டு வீடு திரும்பினர். இதன் மூலம் இரவு பகல் உழைக்கும் மக்கள் தன்னுடைய சோர்வைப் போக்க கள் ஓர் அங்கமாகத் திகழ்வதை அறியமுடிகிறது.

**கீரைகளும் கிழங்குகளும்**

மனித உணவுமுறைகளில் சரிவிகித உணவாகக் கீரைகளும், கிழங்குகளும் காணப்படுகின்றன. கீரைகளில் இரும்புச்சத்து, பாஸ்பரஸ், கால்சியம், வைட்டமின் ஏ, பி, சி போன்ற பல்வேறு சத்துகள் நிறைந்துள்ளன. கிழங்கு வகைகளில் மாவுச் சத்துகள் மிகுதியாக உள்ளன. மேலும் உடல் வெப்பத்தைக் குறைக்கவும், மலச்சிக்கலைப் போக்குவதுமான மருத்துவக் குணங்களையும் பெற்றுள்ளன. இதனை,

**“குப்பை வேலை உப்பு இலி வெந்ததை  
மடவோர் காட்சி நாணி கடைஅடைத்து”<sup>12</sup>**

**“வள்ளி வாரிய குழியின் வளர்**

**பொன்னும் வயிரமும் இமைக்கும்”<sup>13</sup>**

என்று சிறுபாணாற்றுப்படை, சீவகசிந்தாமணி போன்ற பாடல்கள் மூலம் மக்கள் குப்பைக் கீரை, வேளைக் கீரை கிழங்குகள், சேம்பு, மஞ்சள் போன்ற கிழங்கு வகைகளையும் உண்டு பாதுகாத்து அறுவடைச் செய்வதையும் உணரமுடிகிறது.

**நெல்**

பண்டைத் தமிழர்கள் பல்வேறு வகையான நெல் வகைகளைப் பயிரிட்டு உணவாக உட்கொண்டு வந்தனர். இதனை,

“அருவிப் பரப்பின் ஐவனம் வித்திப்”<sup>14</sup>

“இல்அடு கள்இன் தோப்பி பருகி”<sup>15</sup>

“சாலிநெல்லின் சிறைகொள் வேலி”<sup>16</sup>

போன்ற குறுந்தொகை, பெரும்பாணாற்றுப் படை, பொருநராற்றுப்படை பாடல்களில் ஐவனம், மூங்கில் நெல், தோப்பி, தோரை, சாலி, முடந்தை, வெண்ணெல், செந்நெல் போன்ற நெல்வகைகளைப் பயிரிட்டு வேளாண்மைச் செய்து உணவாக பயன்படுத்தினர்.

**உணவியலில் விலங்குகள்**

மனிதர்களின் வாழ்வியலில் அடிப்படைத் தேவைகளில் முதன்மையானது உணவாகும். அவை விலங்குகளை சார்ந்தும் அமைக்கப் பட்டது. சைவம், அசைவம் எனப் பாகு படுத்தினர். விலங்குகளின் தசைகளை உணவாக உட்கொண்ட சூழலியலைச் சங்க கால மக்கள் வாழ்வியலில் உணரமுடிகிறது. தமிழர்கள் வேட்டையாடி கொண்டு வந்த இறைச்சியினைக் குடும்பத்தாருடன் உண்டு மகிழ்ந்ததைச் சங்க இலக்கியங்கள் பதிவு செய்கின்றன. உயிர் வாழ உணவு தேவை என்பதை அக்காலத் தமிழ்ச் சமூகத்தினர் நன்கு அறிந்திருந்தனர். போர்ச் செய்யவும், வேட்டையாடவும், வேளாண்மைத் தொழில் செய்யவும் உடலுக்கு வலுவினைச் சேர்க்கவும் மாமிச உணவையே உண்டனர். “வாழ்க்கையின் முதல் தேவை உணவாதலின் உழவு, மீன் பிடித்தல், வேட்டையாடுதல் என்பன பெரும் சமூக நடவடிக்கைகளாயின”<sup>17</sup> என்று அசைவ உணவின் பயன் பாட்டினை ந.சுப்ரமணியன் குறிப்பிடுகிறார்.

**மீன்கள்**

சங்க காலத் தமிழர்களின் உணவியலில் மீன்களும் இடம்பெற்றன. அவற்றினை வலைகள் போட்டும், வேட்டையாடியும் உணவாக உட்கொண்டனர். இதனை,

“வாராஅல் சொரிந்த வட்டியுள் மனையோள் யாண்டுகழி வெண்ணெல் நிறைக்கும் ஊர்”<sup>18</sup>

“கடும்புலால் வெண்மணல் கானலுறு மீன்கண்

படும்புலார் பார்த்தும் பகர்தும்”<sup>19</sup>

என்று ஐங்குறுநாறு, திணைமாலை நூற்றைம்பதும் குறிப்பிடுகின்றன. மக்கள் பல்வேறு வகையான இறால், சுறா, வராஅல், கொழுமீன் போன்ற மீன்

வகைகளையும் உண்டு வாழ்ந்த உணவியல் சூழலைச் சங்கப் பாடல்கள் வாயிலாக அறியமுடிகிறது.

**ஆடு**

சங்க இலக்கியங்களில் மிகுதியாக பயன் படுத்தப்பட்ட உணவுகளில் ஆட்டு இறைச்சி யும் ஒன்றாகும். இதனை,

“தொல்பசி உழந்த பழங்கண் வீழ எஃகு போழ்ந்து அறுத்த வால் நிணக் கொழுங்குறை

மைஊன் பெய்த வெண்ணெல் வெண்சோறு”<sup>20</sup>

என்று பதிற்றுப்பத்துப் பாடலில், பசியால் வருந்திய வறியவர்களுக்குக் கத்தியால் வெட்டி அறுத்த ஆட்டுக்கறியும், அரிசிச் சோறும் கலந்த புலவு உணவினை அளித்த இமயவரம்பன் நெடுஞ்சேரலாதனின் விருந்தோம்பலை அறியமுடிகிறது. புலால் உணவு தற்காலத்தில் பிரியாணி என்று அழைக்கப்படுகிறது. இன்று உலகம் முழுவதும் பிரபலமான உணவாகக் கருதப் படும் பிரியாணியானது நம் தமிழ்ச் சமூகம் அன்றே உணவுச் சூழலில் வைத்திருந்த சிறப்பினை அறியமுடிகிறது.

**நத்தை**

சங்ககால மக்களின் உணவுகளில் நத்தையும் இடம்பெற்றிருந்தது. இதனை,

“பழன யானம்ப் பாசடைப் புறத்து கழனி காவலர் சுரி நந்து உடைக்கும்”<sup>21</sup>

என்ற நற்றிணை பாடலில் வேளிர் மக்கள் வாழும் ஊரில் கழனியைக் காவல் காப்பவர்கள் அங்கு மேயும் ஆமையின் முதுகில் ஓட்டி இருக்கும் நத்தையினை பிடித்து உடைத்து உணவாக உண்ட உணவியலைக் கூறுகிறது.

**மான்**

எயினர் என்ற வேட்டைக்காரர்கள் சங்க காலத்தில் வாழ்ந்து வந்தனர். அவர்களுடைய உணவுச் சூழலியலில் மானும் காணப்பட்டன. இதனை,

“எயினர் தந்த எய்ம் மான் ஏறிதசைப் பைஞ் ஞினம் பெருத்த பசுவெள் அமலை”<sup>22</sup>

என்று புறநானூறு கூறுகிறது. எயினர் என்பவர் மானை வேட்டையாடி கொண்டுவந்து பச்சையாகவே சுட்டு

வெண்பொங்கலுடன் தேக்கிலையில் உண்டதைத் தெரிவிக்கின்றது.

### செம்மறியாடு

சங்க கால மன்னர்களின் விருந்தோம்பலில் செம்மறியாடும் இடம்பெற்றன. இதனை,

**“தூராஅய் துற்றிய துருவை அம் புழுக்கின் பராஅரை வேலை பருகு எனத் தண்டி”<sup>23</sup>**

என்று பொருநராற்றுப்படை பாடலடி எடுத்துரைக்கிறது. சோழன் கரிகால் பெருவளத்தான் என்ற மன்னன் தன்னை நாடி வரும் வறியவர்களுக்கு போதும் என்று சொல்லும் அளவிற்கு செம்மறியாட்டு இறைச்சியை உணவாக வழங்கிய உணவியல் சூழலைக் காணமுடிகிறது.

### உடும்பு

மக்கள் உணவுமுறைகளில் உடும்பும் காணப்பட்டது. இதன் இறைச்சி கடினமானதாக இருக்கும். இதனை உண்பவர்களின் உடலானது நல்ல வலுவினை உடையவர்களாவர். இதனை,

**“சுவல் விளை நெல்லின் செவ்அவிழ்ச் சொன்றி**

**ஞமலி தந்த மளவுச்சூல் உடும்பின் வரை கால்யாத்தது வயின்தொறும் பெருகுவீர்”<sup>24</sup>**

என்று பெரும்பாணாற்றுப்படை பாடலடியில் எயினர் வேட்டை நாய்களை கொண்டு வேட்டையாடி கொண்டுவந்த உடும்பின் பொரியலை பெரும்பாணனுக்கு வழங்கியதை எடுத்துரைக்கிறது.

### நண்டு

சங்க கால மக்கள் தங்கள் வயலில் கிடைத்த நண்டை பிடித்து வந்து உண்டு வாழ்ந்தனர். இதனை,

**“இருங்காழ் உலக்கை இரும்பு முகம் தேய்த்த**

**அவைப்பு மாண் அரிசி அமலை வெண்சோறு**

**கவைத்தாள் அலவன் கலவையொடு பெறுகுவீர்”<sup>25</sup>**

என்று சிறுபாணாற்றுப்படையில் கரிய வைரம் பாய்ந்த மரத்தினால் செய்த உலக்கையால் குற்றப்பட்ட அரிசியால் செய்த வெள்ளைச் சோற்றையும் பிளந்த காளையும் உடைய நண்டின் குழம்பினையும் உழவர்கள் வீட்டில்

உள்ள பெண்கள் தன் விருந்தினருக்கு வழங்கிய உணவியலை உணரமுடிகிறது.

### ஆநிறை

கோவலர் மக்களின் உணவியலில் ஆநிறையும் காணப்பட்டது. இது இலக்கியங்களில் மிகுதியாக இடம்பெற்றுள்ளது. இதனை,

**“பெரு வறங் கூர்ந்த வேனில் காலை பசித்த ஆயத்துப் பயன் நிறை தருமார் பூ வாள் கோவலர் பூவுடன் உதிரக்”<sup>26</sup>**

என்று புறநானூறு பாடல் மூலம் அறிய முடிகிறது. கோவலர்கள் தன்னுடைய ஆநிறைகளை வாங்கரிவாளைக் கொண்டு வெட்டி உணவாக உட்கொண்ட வாழ்க்கை உணவுச் சூழலைக் கண்முன் நிறுத்துகிறது.

### முயல்

சங்க இலக்கியத்தில் மிருதுவான இறைச்சியினை உடைய உயிரினம் முயல் ஆகும். இதனை,

**“முள்ளரைத் தாமரைப் புல்லிதழ் புரைய நெடுஞ்செவிக் குறுமுயல் போக்கற வளைஇக்”<sup>27</sup>**

என்னும் பெரும்பாணாற்றுப்படை பாடலடியில் காட்டில் வாழும் வேடர்கள் பகல் நேரத்தில் நாய்களுடன் வேட்டைக்குச் சென்று முட்புதரில் மறைந்திருக்கும் முயல்களை வேட்டையாடி உணவாக உட்கொண்டதைக் குறிப்பிடுகிறது.

### பன்றி

மலைச் சாரலில் வாழும் கானவர்கள் கட்டுப் பன்றியினை வீழ்த்தி உணவாக உட்கொள்வர். இதனை,

**“கொடு விற் கானவன் கோட்டுமா தொலைச்சிப்**

**பச்சூன் பெய்த பகழி போல”<sup>28</sup>**

என்ற நற்றிணை மூலம் அறியமுடிகிறது.

### எலி

சங்க கால இறை வழிபாட்டில் மாமிசமும் இடம்பெற்றது. கடவுளுக்கு பல்வேறு வகையான மாமிசங்களைச் சமைத்து வழிபடுவார்கள். இதனை,

**“மை ஊன் தெரிந்த நெய் வெண் புழுக்கல் எலி வான் சூட்டொடு மலியப் பேணுதும்”<sup>29</sup>**

என்ற நற்றிணை பாடலில் தலைவியானவள் தன்னைச் சந்திக்க தலைவன் வரும்போது

சூகை என்ற பறவையானது சத்தம் போடாமல் இருக்க வேண்டும் என்றும், அதற்கு ஆட்டுக்கறி, நெய், வெள்ளைப் பொங்கல், எலிக் கறியும் சுட்டு வைத்துப் படையல் செய்வதாகக் கூறுகிறாள்.

#### **உணவியலில் பறவைகள்**

தமிழர்கள் வாழ்வியலில் தாவரங்கள், விலங்குகளைப் போல பறவைகளும் உணவாகப் பயன்பட்டன. பறவைகளில் கோழி, ஈசல், காடை போன்றவற்றை அக்கால மக்கள் வளர்த்தும் வேட்டையாடியும் உணவாக உட்கொண்டு வாழ்ந்தனர்.

#### **கோழி**

சங்க கால மக்கள் தங்களுடைய வீட்டில் வளர்ப்புப் பறவையாகக் கோழியினை வளர்த்து வந்தனர். அவற்றைச் சமைத்தும் உண்டனர். இதனை,

**“வினைஞர் தந்த வெண்ணெல் வல்சி**

**மனைவாழ் அளகின் வாட்டொடும்**

**பெறுகுவீர்”<sup>30</sup>**

என்று பெரும்பாணாற்றுப்படை பாடலடியில் கோழியின் இறைச்சியை உணவாக உட்கொண்ட சூழலைக் காணமுடிகிறது.

#### **ஈசல்**

வேட்டையாடச் செல்பவர்கள் காட்டிலும், தன் வீட்டைச் சுற்றிலும் காணப்படும் புற்றில் இருந்து வெளிவரும் ஈயல் எனப்படும் ஈசலைப் இரவில் பிடித்து வந்து புளியஞ் சோறுடன் பொறியாளாக உணவாகச் சாப்பிடுவார். இதனை,

**“ஈயல் பெய்து அட்ட இன்புளி வெஞ்சோறு”<sup>31</sup>**

என்று அகநானூறு பாடல் மூலம் அறியமுடிகிறது.

#### **காடை**

தலைவனின் அக வாழ்வில் அசைவ உணவுகள் இடம்பெறுகின்றன. இதனை,

**“நெய்கனி குறும்பூழ் காயம் ஆக**

**ஆர் பதம் பெருக தோழி அத்தை”<sup>32</sup>**

என்று குறுந்தொகை பாடல் மூலம் காதையை நெய்யில் நன்கு ஊறி வெந்த இறைச்சியை உணவாக உட்கொண்டதை அறியமுடிகிறது.

மருதநிலத்தில் வாழ்கின்ற மக்களும், முல்லை நிலத்தில் வாழும் மக்களும் வீட்டில் வளர்க்கப்படும் பறவையினங்களை

யும், காட்டில் கண்ணி என்னும் வலை வைத்துப் பிடிக்கப்பட்ட பறவைகளையும் உணவாக உட்கொண்டு வாழ்கின்ற சூழலியலை சங்க இலக்கியத்தில் காண முடிகிறது. அந்தந்த நிலத்தின் தன்மைக்கேற்பவும் சூழலுக்கேற்பவும் உணவுமுறை அமைந்துள்ளது. அக்கால மக்கள் உணவுகளில் கோழி, ஈசல், கானாங்கோழி, காடை போன்ற பறவைகள் இடம்பெற்றிருந்ததை அறியமுடிகிறது. சூழலியலில் உணவுச் சங்கிலி அடிப்படையான ஒன்றாகும்.

#### **முடிவுரை**

பண்டைத் தமிழர் வாழ்வியலில் உணவியலானது திணைகளுக்கேற்ப காணப்படுவதை அறியமுடிகிறது. அவற்றில் தாவரங்கள், விலங்குகள், பறவைகள் போன்றவை ஓர் அங்கமாகத் திகழ்கிறது. மேலும் அக்கால வாழ்வியலில் உணவு முறையில் மிகுதியாக மாமிச உணவே உட்கொண்டதை மேற்கண்டவைகள் மூலம் தெள்ளிதின் உணர்முடிகிறது. உடலுக்கு வலுச் சேர்க்கும் விதமாக மன்னர்கள் முதல் மக்கள் என அனைவருடைய வாழ்க்கைச் சூழல் உணவியலில் சைவ உணவும் அசைவ உணவும் காணப்பட்டதை அறிந்துக்கொள்ள முடிகிறது. இன்றும் நவீன காலத்தில் மக்கள் தொல் தமிழர்கள் உண்ட உணவினை கடைப்பிடித்து வருவதை கண் முன்னே காணமுடிகிறது.

#### **சான்றெண் விளக்கம்**

1. இளம்பூரணர் (உ.ஆ.), தொல்காப்பியம், பொருளதிகாரம், நூ.20.
2. கு.வே.பாலசுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), புறநானூறு, பா.225:1-4.
3. கா.கோவிந்தன், பண்டையத் தமிழர் போர் நெறி, பக்.182-183.
4. இரா.மோகன் (உ.ஆ.), பெரும்பாணாற்றுப்படை, அ.363-367.
5. கு.வே.பாலசுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), புறநானூறு, பா.24:10-16.
6. கதிர்முகு (உ.ஆ.), முக்கூடற்பள்ளு, பா.25:1-3.
7. அ.தட்சிணாமூர்த்தி (உ.ஆ.), ஐங்குறுநூறு, பா.351:1-3.
8. இரா.ஜெயபால் (உ.ஆ.), அகநானூறு, பா.172:11-12.
9. இரா.மோகன் (உ.ஆ.), மதுரைக்காஞ்சி, அ.529.

10. ஆர்.கே.பாரதநேசன், மனிதனுக்கு எல்லாமே மரம் தான்,ப.13.
  11. கு.வே.பாலசுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), நற்றிணை, பா.388:5-8.
  12. இரா.மோகன் (உ.ஆ.), சிறுபாணாற்றுப்படை, அ.137.
  13. துரை.இராசாராம் (உ.ஆ.), சீவகசிந்தாமணி, பா.1565:1-2.
  14. வி.நாகராசன் (உ.ஆ.), குறுந்தொகை,பா.100:1.
  15. இரா.மோகன் (உ.ஆ.), பெரும்பாணாற்றுப்படை, அ.142.
  16. மேலது,அ.246.
  17. அ.விசுவநாதன் (உ.ஆ.), கலித்தொகை,பா.95:5-7.
  18. கு.வே.பாலசுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), நற்றிணை, பா.326:4-6.
  19. சு.சக்திவேல், நாட்டுப்புற இயல் ஆய்வு,ப.188.
  20. அ.ஆலிஸ்,பதிற்றுப்பத்து,பா.12:15-17.
  21. கு.வே.பாலசுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), நற்றிணை, பா.280:6-7.
  22. கு.வே.பாலசுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), புறநானூறு, பா.177:13-14.
  23. இரா.மோகன் (உ.ஆ.), பொருநராற்றுப்படை,அ. 103-104.
  24. இரா.மோகன் (உ.ஆ.), பெரும்பாணாற்றுப்படை, அ.131-133.
  25. இரா.மோகன் (உ.ஆ.),சிறுபாணாற்றுப்படை,அ.193-195.
  26. கு.வே.பாலசுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), புறநானூறு, பா.224:13-15.
  27. இரா.மோகன் (உ.ஆ.), பெரும்பாணாற்றுப்படை, அ.114-115.
  28. கு.வே.பாலசுப்பிரமணியன் (உ.ஆ.), நற்றிணை, பா.75:6-7.
  29. மேலது,பா.83:5-6.
  30. இரா.மோகன் (உ.ஆ.), பெரும்பாணாற்றுப்படை, அ. 255-256.
  31. இரா.செயபால் (உ.ஆ.),அகநானூறு,பா.394:5.
  32. வி.நாகராசன் (உ.ஆ.),குறுந்தொகை,பா.389:1-2.
- துணைநூற் பட்டியல்**
1. ஆலிஸ்.அ. (உ.ஆ.), பதிற்றுப்பத்து, நியு செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ் (பி)லிட்,சென்னை, ஐந்தாம் பதிப்பு. 2014.
  2. இராசாராம்.துரை (உ.ஆ.), சீவகசிந்தாமணி, முல்லை நிலையம், சென்னை.மறுபதிப்பு. 2008.
  3. இளம்பூரணர். (உ.ஆ.),தொல்காப்பியம், பொருளதிகாரம். சாரதா பதிப்பகம். சென்னை. பதினோறாம் பதிப்பு - 2011.
  4. கதிர் முருகு (உ.ஆ.), முக்கூடற்பள்ளு, சாரதா பதிப்பகம், சென்னை. முதற்பதிப்பு-2007.
  5. கோவிந்தன்.கா, பண்டைத் தமிழர் போர் நெறி, ராமைய பதிப்பகம், சென்னை. நான்காம் பதிப்பு-2017.
  6. சக்திவேல்.சு, நாட்டுப்புற இயல் ஆய்வு, மணிவாசகர் பதிப்பகம், சென்னை, பதினோறாம் பதிப்பு.2011.
  7. செயபால்.இரா (உ.ஆ.), அகநானூறு, நியு செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ் (பி)லிட், சென்னை, ஐந்தாம் பதிப்பு.2014.
  8. தட்சிணாமூர்த்தி.அ. (உ.ஆ.),ஐங்குறுநூறு, நியு செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ் (பி)லிட், சென்னை, ஐந்தாம் பதிப்பு.2014.
  9. நாகராசன்.வி, (உ.ஆ.),குறுந்தொகை, நியு செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ் (பி)லிட், சென்னை, ஐந்தாம் பதிப்பு.2014.
  10. பாரதநேசன்.ஆர்.கே, மனிதனுக்கு எல்லாமே மரம் தான், மணிமேகலை பிரசுரம், சென்னை, முதற்பதிப்பு-2017.
  11. பாலசுப்பிரமணியன்.கு.வே, (உ.ஆ.), நற்றிணை. நியு செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ் (பி.)லிட். சென்னை. ஐந்தாம் பதிப்பு - 2014.
  12. பாலசுப்பிரமணியன்.கு.வே, (உ.ஆ.), புறநானூறு. நியு செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ் (பி.)லிட். சென்னை. ஐந்தாம் பதிப்பு - 2014.
  13. மோகன்.இரா, (உ.ஆ.),சிறுபாணாற்றுப்படை, நியு செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ் (பி)லிட், சென்னை, ஐந்தாம் பதிப்பு. 2014.
  14. மோகன்.இரா, (உ.ஆ.), பெரும்பாணாற்றுப்படை, நியு செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ் (பி)லிட், சென்னை, ஐந்தாம் பதிப்பு.2014.
  15. மோகன்.இரா, (உ.ஆ.),பொருநராற்றுப்படை, நியு செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ் (பி)லிட், சென்னை. ஐந்தாம் பதிப்பு.2014.
  16. மோகன்.இரா, (உ.ஆ.),மதுரைக்காஞ்சி,நியு செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ் (பி)லிட், சென்னை, ஐந்தாம் பதிப்பு.2014.
  17. விசுவநாதன்.அ. (உ.ஆ.), கலித்தொகை.நியு செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ் (பி.)லிட்.சென்னை.ஐந்தாம் பதிப்பு - 2014.