குறிஞ்சித் திணையில் உணவு முறைகள்

5

Kurinjith Thinaiyil Unavumuraigal

பிரேம்குமார். ரா, தமிழ்த்துறை ஸ்ரீமத் ஆண்டவன் கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி (தன்னாட்சி)
(பாரதிதாசன் பல்கலைக்கழக இணைவு பெற்றது) , திருவானைக்கோவில், திருச்சி-05

Premkumar.R, Department Of Tamil, Srimad Andavan Arts and Science College (Autonomous)
(Affiliated to Bharathidasan University), Thiruvanaikovil, Trichy-05

DOI: 10.5281/zenodo.21735785

Abstract

People You Living Land For the environment As appropriate Them Biology Set up They take.This Since ancient times To this day In progress Containing Natural Series It is happening. Kurinji, Mullai, Marutham, Weaving, Milk That Five types Land Life and Association In literature Let's see..Among these Deserted Rough Part of.Here Robbers It happens..This is it. In the area Living People's As a profession It has been explained.. Their Land As per nature People too Their Career Methods Created They took For This Best Example.That In category Kurinji Land People Mountain Dependent In areas Hunting,Honey collection,Millet Sowing,Those Guarding Like Career Depends on,Mullai Land Bishops,Cowherds Goat,Cows Herding,Milk,Yogurt,Buttermilk,Butter Production Doing Like Career Depends on,Marutham,Weaving Land Dependent People respectively Ploughing Career Depends on Fishing, Sales, you Placement Like Career Depends on Them Life Set up Have.Among these Every Land People too Their According to the land Diets Set up Have.That In category Kurinji Land People's Food About In detail It highlights

ஆய்வுச் சுருக்கம்

மக்கள் தாங்கள் வாழ்கின்ற நிலச் சூழலுக்கு ஏற்றவாறு தம் வாழ்வியலை அமைத்துக் கொள்கின்றனர். இது பண்டைக்காலந்தொட்டு இன்றுவரைக்கும் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கும் இயற்கையான தொடர் நிகழ்வாகும். குறிஞ்சி, முல்லை, மருதம், நெய்தல், பாலை என்று ஐவகை நில வாழ்வியலையும் சங்க இலக்கியங்களில் பார்க்கலாம். இவற்றுள் பாலையானது கரடுமுரடான பகுதியாகும். இங்கு வழிப்பறிகள் நடைபெறுவதுண்டு. இதுதான் அப்பகுதியில் வாழ்கின்ற மக்களின் தொழிலாக விளங்கியுள்ளது. தங்களின் நிலத் தன்மைக்கேற்றவாறே மக்களும் தங்களின் தொழில் முறைகளை உருவாக்கிக் கொண்டனர் என்பதற்கு இது சிறந்த உதாரணமாகும். அந்த வகையில் குறிஞ்சி நில மக்கள் மலை சார்ந்த பகுதிகளில் வேட்டையாடுதல், தேனெடுத்தல், தினை விதைத்தல், அவற்றைக் காத்தல் போன்ற தொழில் சார்ந்தும், முல்லை நில ஆயர்கள், கோவலர்கள் ஆடு, மாடுகளை மேய்த்தல், பால், தயிர், மோர், வெண்ணய் உற்பத்தி செய்தல் போன்ற தொழில் சார்ந்தும், மருதம், நெய்தல் நிலம் சார்ந்த மக்கள் முறையே உழவுத் தொழில் சார்ந்தும் மீன்பிடித்தல், விற்றல், உனங்க வைத்தல் போன்ற தொழில் சார்ந்தும் தம் வாழ்வை அமைத்துக் கொண்டுள்ளனர். இவற்றுள் ஒவ்வொரு நில மக்களும் தங்கள் நிலத்திற்கேற்றவாறு உணவுமுறைகளை அமைத்துக் கொண்டுள்ளனர். அந்த வகையில் குறிஞ்சி நில மக்களின் உணவு பற்றி விரிவாக எடுத்துரைக்கின்றது

Keywords: *Kurinjithinai, food, millet flour, rice, customs,* குறிஞ்சித்திணை, உணவு, தினை மாவு, ஐவனநெல், அரிசி, பழக்க வழக்கம்.

முன்னுரை

பண்டைய தமிழர்களின் உணவு முறைகள் மிகவும் இயற்கை சார்ந்ததாகவும், நிலப்பரப்புக்கு ஏற்றதாகவும் அமைந்து இருந்தது. தமிழர்கள் சுவைமிக்க உணவுப் பொருள்களைச் சமைப்பதில் திறன் பெற்றிருந்தனர். அவர்கள் வாழ்ந்த நிலத்திற்கேற்ப உணவு வகைகள் மாறுபட்டன. காய்கறிகளோடு இறைச்சி உணவும் விரும்பி உண்ணப்பட்டது. பலவகையான மது வகைகளையும் விரும்பி அருந்தினர். மன்னர்கள் இரவலர்க்கு அளித்த விருந்துகளில் பெரிதும் புலால் உணவே பரிமாறப்பட்டதாக தமிழ் இலக்கியங்கள் சான்று பகர்கின்றது. பண்டைய தமிழர்களின் உணவு முறையை ஆழமாகப் பார்க்கும்போது, அது வெறும் பசியாறும் முறையாக மட்டும் இல்லாமல் வாழ்க்கை முறை, மருத்துவம், சமூக மரபு, விவசாயம், காலநிலை ஆகியவற்றுடன் இணைந்த ஒரு பண்பாட்டு மரபாக இருந்ததை அறிய முடிகிறது. ஆகையால் தமிழ் இலக்கியங்களில் தமிழர் உணவு முறைகள் குறித்த கருத்தாக்கங்கள் குறிஞ்சித்திணையில் எவ்வாறு இடம் பெற்றுள்ளது என்பதை விளக்கும் முகமாக இப்பகுதி அமைகிறது.

குறிஞ்சி நில மக்களின் உணவு

குறிஞ்சி நில மக்கள் மலை மற்றும் காடுகளில் கிடைக்கக்கூடிய உணவுகளை உண்டனர். தேன், கிழங்கு, பலா, மா, மூங்கில் அரிசி, கள், ஊன், தினை முதலான உணவுகளை உண்டனர். இவர்களுடைய உணவுமுறை உணவு சேகரிப்பில் பகுத்தவாறே அமைந்துள்ளது. அவை, இயற்கை உணவு,வேட்டை உணவு ,உற்பத்தி உணவு என்ற முறையில் பகுக்கலாம்.

தேன், கிழங்கு, தசை நிறைந்த பெரிய பெட்டிகளை உடைய சிறிய கண்ணினைக் கொண்ட பன்றியின், பழுதாயினவற்றை நீக்கிய தசையையும், மற்றுமுள்ள தசைகளோடு நிரம்பிய வட்டிகளையும் உடையராய்க் கானவர், தம்முள் பொருதுபட்ட யானையின் கொம்புகளைக் காவு மரமாகக் கொண்டு, தாம் கொண்டு வந்த பொருள்களை அவற்றில் தொங்கவிட்டுச் சுமந்து வருவர். *(மலைபடு.145-157)* இவ்வுணவுகளை மக்கள் உண்ட முறையை பச்சை உணவு , சமைத்த உணவு என இரண்டு வகைகளில் வகைப்படுத்தி உண்டிருப்பதைக் காணமுடிகிறது.

பச்சை உணவு

தேன், கிழங்கு, மா, பலா, தினைமாவு போன்ற இயற்கை உணவுகள் சமைக்கப்படாமல் உண்ணக்கூடியவை. அவற்றைச் சங்ககால மக்கள் பதப்படுத்தி உண்டுள்ளனர். குரங்குகள் கிழித்து உண்டதால் பிளவுபட்ட முழவு போன்ற பலாப்பழம், வில்லையுடைய குறவர்க்குச் சில நாளைக்கு வைத்திருந்து உண்ணும் உணவாக இருந்துள்ளது என்பதை ஐங்குறுநூறு பின்வருமாறு எடுத்து இயம்புகிறது. ''குறமகள் தினை மாவை உண்டு ஐவனநெல் பாதுகாப்பிற்குச் சென்றாள். *(ஐங்.29)* மேலும் தேனீக்களால் தேன் கசிந்து கற்குழிகளிலே வடிந்ததைக் குறவர்களுடைய பிள்ளைகள் வழித்து உண்டுள்ளனர். *(அகம்.168)* மாவடு சமைக்காமல் உண்ணக்கூடிய உணவாக இருந்துள்ளது. *(ஐங்.22)* இப்பொருட்களிலிருந்து பதப்படுத்தித் தயாரிக்கப்பட்டக் கள் சங்ககால மக்களின் வாழ்க்கையில் முக்கிய இடம் பெற்றுள்ளது.

கள்

சங்ககால மக்களுள் பெரும்பான்மையோர் கள் குடிக்கும் பழக்கம் கொண்டவர்களாக இருந்துள்ளனர். கள் பலவிதப் பொருட்களில் இருந்து தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. தங்களுக்கு வேண்டிய

கள்ளைத் தாங்களே தயாரித்தும், கள் விற்கும் மகளிரிடம் சென்று வாங்கியும் குடித்துள்ளனர். இத்தகைய கள் தயாரிக்கும் முறை குறித்தும் அவை ஏற்படுத்தும் மயக்கம் குறித்தும் பல பாடல்கள் பதிவுசெய்துள்ளன. அத்தகைய காட்சி அகநானூற்றில் இடம்பெற்றுள்ளது.

"என்ஆ வதுகொல் தானே-முன்றில்,
தேன்தேர் சுவைய, திரள்அரை, மாஅத்து,
கோடைக்கு ஊழ்த்த, கமழ்நறுந் தீம்கனி,
புயிர்ப்புறப் பலவின் எதிர்ச்சுளை அளைஇ,
இறாலொடு கலந்த, வண்டுமூசு, அரியல்
நெடுங்கண் ஆடு அமைப் பழுநி, கடுந்திறல்
பாம்புக் கடுப்பு அன்ன தோப்பி வான்கோட்டுக்
கடவுள் ஓங்குவரைக்கு ஓக்கி, குறவர்,
முறித்தழை மகளிர் மடுப்ப, மாந்தி
அடுக்கல் ஏனல் இரும்புனம் மறந்துழி" (அகம்.348:1-10)

இப்பாடலில், தழையாடை அணிந்த பெண் கள்ளைக் கொடுக்க, அதை அருந்திவிட்டுத் தினைப்புனம் காத்தலையே மறந்துவிட்டான் கானவன் என்பதைக் குறிப்பிடுகின்றன. இத்தகைய கள்ளின் மயக்கம் ஆண்களுக்கு மட்டுமல்ல குறமகளுக்கும் உரியது என்பதை,

"செம் பொறி அரக்கின் வட்டு நா வடிக்கும்
விளையாடு இன் நகை அழுங்கா, பால் மடுத்து,
அலையா, உலவை ஓச்சி, சில கிளையாக்
குன்றக் குறவனொடு குறு நொடி பயிற்றும்
துணை நன்கு உடையள், மடந்தை" (நற்.341:2-6)

என்ற பாடல் வரிகளும், குறமகள் கள் குடித்து மரக்கிளைகளை ஓச்சி, கையால் சிறு நெடி பயிற்றி அங்கும் இங்குமாக அலைந்ததைக் கூறுகின்றன. குறிஞ்சிநில மக்களின் வாழ்வியலோடு கலந்திருக்கின்ற தெய்வத்திற்கும் கள் படைக்கப்பட்டுள்ளது என்ற செய்தி இடம்பெற்றுள்ளதை காணமுடிகிறது.

குறிஞ்சி நில மக்கள் வாழ்வில் கள் முக்கிய இடம்பெற்றுள்ளது. இவர்கள் வேட்டையில் பெற்ற வெற்றியைக் கொண்டாடும் போதும், விழாவின் போதும், சடங்கின் போதும் கள்ளைக் குடித்துள்ளனர். தன்னை நாடிவந்த விருந்தினர்களுக்கும் கள்ளைக் கொடுத்துள்ளனர். குறிஞ்சி நில மக்கள் கள்ளினைத் தயாரிக்கப் பழம், தேன், மூங்கில் நெல் ஆகிய பொருட்களைப் பயன்படுத்தியுள்ளனர். கள்ளினைத் தயாரிக்க மூங்கிலால் ஆன குழாயினைப் பயன்படுத்தியுள்ளனர். அம்மூங்கில் குழாய் அமை, வேய் என்ற பெயர்களால் சுட்டப்பட்டுள்ளது. மூங்கில் குழாயில் நாட்பட்டு அடைத்து வைத்தக் கள் தோப்பிக் கள் என்றழைக்கப்பட்டுள்ளது. தேறல் (புறம்.129:1-3), நறவு (நற்.276:8-10) என்ற பெயர்களும் கள்ளிற்கு உண்டு. வேய் எனும் மூங்கிற் குழாயினுள் தேனால் செய்த தேறல் என்னும் கள்ளினைப் பதப்படுத்தி அருந்தியுள்ளனர். இதனை,

"வேய்ப் பெயல் விளையுள் தேக்கட் தேறல்
குறைவு இன்று பருகி, நறவு மகிழ்ந்து" (மலைபடு.171-172)

என்ற பாடல் வரிகள் மூலம் அறியமுடிகின்றது.

கள் குடிக்கப் பாரியின் பறம்புமலையில் பனங்குடை பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது (நற்.253). குறமகள், புள்ளிகளையுடைய அரக்கினால் செய்யப்பட்ட வட்டுச்சாடியின் நாவிலிருந்து ஊற்றப்பட்டக் கள்ளினை மகிழ்ச்சியுடன் அருந்தியுள்ளாள். (நற்.341) ஆகவே, குறிஞ்சிநில மக்கள் கள்ளினைக் குடிக்கப் பனங்குடை, வட்டு, மூங்கில் குழாய் ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தி இருப்பதை அறியமுடிகிறது.

சமைத்த உணவு

வேட்டையில் கிடைத்த இறைச்சியை நெருப்பில் சுட்டும், பானையிலிட்டுச் சமைத்தும் உண்டுள்ளனர். வெண்மையான கொழுப்புடைய உணவு (அகம்.132) தீ மூட்டும் நுட்பம் அறிந்த கானவர்களால் (புறம்.247) சமைத்து உண்ணப்பட்டுள்ளது. உணவு சமைக்கும் பணியைப் பெரும்பான்மையாகப் பெண்களும் சில நேரங்களில் ஆண்களும் செய்துள்ளனர். ஆண்களும் சமைத்துள்ளனர். பெண்கள் அடுப்பு மூட்டி இறைச்சி முதலானவற்றைச் சமைத்துள்ளனர். ஆண்கள் அவைகளை நெருப்பில் வாட்டி உண்ணும் முறையைப் பின்பற்றியுள்ளனர். ஆண்கள் இறைச்சியைச் சுட்டு உண்ணுவதைப் பாலைத்திணைப் பாடல்களிலும், பாணர் முதலான கலைஞர்களுக்குச் சுட்ட இறைச்சி கொடுக்கப்பட்டதைப் புறப்பாடல்களிலும் காணமுடிகிறது.

அருவி நீரில் அடித்து வரப்பட்ட பலாப்பழத்தின் கொட்டையிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட மாவையும், புளியம்பழத்தின் புளிப்பையும், உலையாக வார்த்த மோருக்கு அளவாகக் கலந்து, மூங்கில் வளர்ந்து முற்றிய நெல்லரிசியை, மலைச் சாரல்களில் மணம் வீசும்படி துழாவிச் சமைத்த சோற்றினை

“வருவிசை தவிர்த்த கடமான் கொழுங்குறை,
முளவுமாத் தொலைச்சிய பைந்நிணப் பிளவை,
பிணவுநாய் முடிக்கிய தடியொடு விரைஇ,
வெண்புடைக் கொண்ட துய்த்தலைப் பழனின்
இன் புளிக் கலந்து மா மோர் ஆக,
கழை வளர் நெல்லின் அரி, உலை ஊழத்து,
வழை அமல் சாரல் கமழத் துழைஇ,
நறுமலர் அணிந்த நாறுஇரு முச்சிக்
குறமகள் ஆக்கிய வால் அவிழ் வல்சி” **(மலைபடு.175-183)**

என்ற பாடல் வரிகள் மூலம் அறியமுடிகின்றது.

செம்புற்றின் ஈயலை, இனிய மோரோடு கூட்டிச் சமைத்த புளிங்கறியை உடைத்துப் பாரி நாடு என்கிறது கீழ்வரும் புறநானூற்றுப் பாடல்.

“செம் புற்று ஈயரின் இன் அளைப் புளித்து;
மென் தினை யாணர்த்து; நந்தும் கொல்லோ” **(புறம்.119:3-4)**

புதுவரவாகிய தினையை உண்பதற்காக மானிறைச்சி சமைத்த புலால் நாறும் பானையைக் கழுவாதே, மரையாவைக் கறந்த நுரைகொண்ட இனிய பாலை உலைநீராக வார்த்து ஏற்றி, சந்தன விறகால் எரியூட்டித் தினையைச் சமைத்துள்ளனர். கூதாளியால் அழகுபெற்ற மலைமல்லிகை

நாறும் முற்றத்திடத்து, வாழையின் இலையிலே, பலருடன் பகுத்து உண்ணுவர். (புறம்.168) சமைப்பதற்குச் சந்தனம், அகில் முதலான மரங்கள் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன. சந்தன விறகால் தீமூட்டிச் சமைக்கப்பட்ட ஊன் கலந்த சோற்றைத் தம்முடைய சுற்றத்தாருடன் உண்டு ஆடிப்பாடி மகிழ்ந்துள்ளனர் .(அகம்.172) இவர்கள் பிற நிலம் சார்ந்த மக்களுக்கும் பாகுபாடின்றி ஆட்டிறைச்சியுடன் நெய் கலந்து வெண்மையான சோற்றில் வெள்ளெலியின் சூட்டிறைச்சியைச் சேர்த்து நிறைய தருவதை வழக்கமாகக் கொண்டிருந்தனர் என்பதை அறியமுடிகின்றது

குறிஞ்சி நில மக்கள் உணவை சமைத்தும், பச்சையாகவும் தம்முடன் வாழும் மக்களுக்குப் பகிர்ந்து அளித்துள்ளனர். பிற பகுதியில் இருந்து மக்கள் வந்தாலும் அவர்களுக்கும் உணவைப் பகிர்ந்து கொடுத்துள்ளனர். கானவர் தங்களால் கொல்லப்பட்ட யானையின் கொம்பினைக் காவு மரமாகக் கொண்டு தேன், கிழங்கு, பன்றியின் பழுதடைந்த தசையை நீக்கிப் பிற தசைகள் ஆகியவற்றைச் சுமந்து தங்களது சிறு குடிக்குக் கொண்டு வருவர். இப்பொருட்களை எடுத்துச் செல்லப் பனை ஓலையால் செய்யப்பட்ட வட்டிகையைப் பயன்படுத்தினர். அவ்வாறு கொண்டுவரப்பட்ட உணவைத் தம் சுற்றத்தாருடன் பகிர்ந்து உண்பர். தம்மை நாடி வருவோர்க்கும் கொடுப்பர். இதனை,

“மணஇல் கமழும் மாமலைச் சாரல்
தேனினர், கிழங்கினர், ஊன்ஆர் வட்டியர்,
சிறுகட் பன்றிப் பழுதுளி போக்கி,
பொருதுதொலை யானைக் கோடு சீர் ஆக
தூவொடு மலிந்த காய கானவர்” **(மலைபடு.151-155)**

என்ற பாடல் வரிகளால் அறியலாம். இனக்குழு வாழ்க்கையில் பகிர்வு அல்லது பங்கீடு முக்கியமான பண்பாட்டுக் கூறாக விளங்கியிருப்பதையும் இதனால் அறியமுடிகிறது.

முடிவுரை

குறிஞ்சி நில மக்கள் இயற்கையில் கிடைக்கின்ற உணவுகளைச் சமைக்காமலும் வேட்டையில் கிடைத்த மான், பன்றி போன்ற மாமிச உணவுகளைச் சமைத்தும் உண்டுள்ளனர். ஆண், பெண் இருபாலரும் கள் குடித்துள்ளனர். இத்தகைய கள்ளைத் தாங்களேத் தயாரித்தும், கள் விற்பவர்களிடம் சென்று வாங்கியும் குடித்துள்ளனர். உணவு சமைத்தலில் ஆண், பெண் இருவரும் பங்கு கொண்டுள்ளனர். அதே போல் தாம் வேட்டையாடிய உணவுகளைப் பங்கிட்டு உண்டுள்ளனர். இதனால் இனக்குழு வாழ்வில் பங்கிட்டு உண்ணுகின்ற முறை முக்கியமான பண்பாடாக விளங்குவதை அறிய முடிகின்றது. மேலும், குறிஞ்சி நில மக்களின் உணவு முறையினையும், உணவு உற்பத்தித் திறனையும் வரையறுப்பதாய் இக்கட்டுரை அமைந்துள்ளது.

துணைநூற்பட்டியல்

1. சங்க இலக்கியம் மூலமும் உரையும், புலியூர்க் கேசிகன் (உ.ஆ), சாரதா பதிப்பகம், சென்னை-14, முதற்பதிப்பு-2012.

2. பண்டைய தமிழரின் வாழ்வியல், கணபதி இளங்கோ, பாவை பப்ளிகேஷன்ஸ், இராயப்பேட்டை சென்னை-14, முதற்பதிப்பு-2014.

3. தமிழர் உணவு, பக்தவத்சல பாரதி, காலச்சுவடு பதிப்பகம், நாகர்கோவில்-01, முதற்பதிப்பு-2011

References

1. *Sangam Literature*, *Puliyur Kesigan (Editor with Commentary)* *Saradha Publications*, *Chennai*, *First Edition*, *2012*.

2. *The Lifestyle of the Ancient Tamils*, *Ganapathi Ilango*, *Paavai Publications*, *Chennai*, *First Edition*, *2014*.

3. *Tamil Food Culture*, *Bhaktavatsala Bharathi*. *Kalachuvadu Publications*, *Nagercoil*,*First Edition*, *2011*.

Cite this Article in English

Premkumar.R "**Kurinjith Thinaiyil Unavumuraigal**" *MASIVAN : JOURNAL OF LANGUAGE AND LITERATURE STUDIES*, *ISSN: 3048-7854*, *Vol.3 Issue 2*, *July 2026*, *pp. 29-34*