Arimaa Nokku Journal **ISSN: 2320-4842**
(UGC Care Group-I Journal) **Vol-19 No. 03 July-September 2025**

சங்ககால அசைவ உணவுகள்

மருத்துவர் க.அன்பரசு
முனைவர் பட்ட ஆய்வாளர்,
சித்த மருத்துவத்துறை.
தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம்,
தஞ்சாவூர் 10

மருத்துவர் முனைவர் பெ. பாரதஜோதி
பேராசிரியர் மற்றும்
துறைத்தலைவர்
சித்த மருத்துவத்துறை.
தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம்,
தஞ்சாவூர் – 10

DOI: 10.5281/Arimaa.1903051

ஆய்வுச்சுருக்கம்
மனிதகுலம் ஆதியில் வேட்டைச் சமூகமாகவே இருந்து வந்திருக்கிறது. வேளாண் குடிகளாக மாறிய பின்பும் வேட்டைச் சமுதாயத்தின் எச்சமாகவே அசைவ உணவுகளைத் தொடர்ந்து உண்டு வந்தனர். ஐந்து திணை நிலங்களில் அங்கே கிடைக்கும் அசைவ உணவுகளையே பெரும்பாலும் உண்டு வந்தனர். சிறு விலங்குகள் முதல் பெரிய விலங்குகள் வரை, பறவைகள். நீர்வாழ் உயரினங்கள் அனைத்தையும் உண்டதற்கான செய்திகள் சங்க இலக்கியங்களில் ஆங்காங்கே காணக்கிடைக்கின்றன. அவற்றைக் குறித்தும் அவை தொடர்பான செய்திகள் குறித்தும் இக்கட்டுரையில் காணலாம்.

குறிப்புச் சொற்கள்

எயினர். பண்டமாற்று, பச்சைஊன், வாடூண், கோழி, உடும்பு. ஆட்டிறைச்சி, ஆமைக்கறி, ஈசல், மீன்கள்.

முன்னுரை

மனிதகுலம் தோன்றிய காலத்தில் இருந்து அது பெரும்பாலும் வேட்டைச் சமூகமாகவே இருந்து வந்திருக்கிறது. வேளான் குடிகளாக மாறியபின்பு வேட்டைச் சமுதாயத்தின் பல பழக்கவழக்கங்கள் தொடர்ந்து கொண்டுதான் இருக்கின்றன. அவற்றுள் ஒன்று அசைவ உணவுகள். சங்க காலத்தில் வேட்டையாடி கிடைக்கும் அசைவ உணவுகளைத் தவிர வீட்டில் வளர்க்கும் விலங்குகளான ஆடு, கோழி, போன்றவற்றையும் சமைத்து உண்டிருக்கின்றனர். சங்க இலக்கியங்களை ஆராயும்பொழுது முயல், உடும்பு, ஆடு, பன்றி, மாடு, யானை, கோழி, புறா, கானாங்கோழி, மீன், நண்டு போன்றவற்றை உண்டதற்கானச் செய்திகள் கிடைக்கின்றன.

அசைவ உணவுகள்

பாலைநிலத்தில் எயினர் என்ற வேட்டுவ குடிமக்களே அதிகமாக வாழ்ந்து வந்தனர். அவர்களின் முக்கியமான உணவு அசைவ உணவே ஆகும். வறுமையிலும் வாய் உடைந்த பானையில் காய்ந்து உலர்ந்த இறைச்சியை சிறிய அளவில் கிடைத்த அரிசியைக் கொண்டு

வறண்ட கிணற்றில் கிடைத்த குறைந்த அளவு உப்புநீரில் கலந்து சமைத்து உண்டனர் என்பதனை பின்வரும் பாடல்வரிகள் உணர்த்தும்.

.... நெடுங்கிணற்று
வல்லூற் றுவரி தோண்டித் தொல்லை
முரவுவாய்க் குழிசி முறியடுப் பேற்றி வாரா தட்டே வாடுண் புழுக்கல்.
பெரும்பாணாற்றுப்படை 97 -100

பலதரப்பட்ட பறவைகள், வேட்டையாடப்பட்ட விலங்குகள்,வீட்டில் வளர்க்கும் விலங்குகள், மீன்கள், மற்ற நீர்வாழ் உயிரினங்கள் ஆகியவற்றை பலவிதங்களில் சமைத்து உண்டு வந்ததை சங்க இலக்கிய ஆதாரங்களுடன் இனிக் காண்போம்.

பச்சை ஊனும், வாடூனும்

பண்டைத் தமிழர்கள் பச்சையான ஊனையும், உலர்த்திய ஊனையும் நெருப்பில் சுட்டும் சமைத்தும் உண்டு வந்திருக்கின்றனர். ஆதியில் வேட்டுவர்கள் நெருப்பைக் கண்டுபிடிக்கும் முன்னர் இறைச்சியை பச்சையாக சமைக்காமல் உண்டனர் (பக்தவச்சலபாரதி 2021). போருக்கு செல்லும் வேகத்தில் பச்சை ஊனைத்தின்று கள்ளைக் குடித்து கையை வில்லில் துடைத்துக் கொண்டான் போர்வீரன் என்கிறது பின்வரும்

பாடல்வரிகள்
பச்சூன் தின்று பைந்நிணம் பெருத்த
எச்சில் ஈர்ங்கை விற்புறம் திமிரிப்
புறநானூறு 258: 4-5

வேட்டையில் கிடைத்த இறைச்சியையோ அல்லது மீனையோ தேவைக்கு அதிகமாக உள்ளவற்றை வெயிலில் உலர்த்திப் பின்பு பயன்படுத்திக் கொண்டனர். இது வாடூன் என்று அழைக்கப்ட்டது.

வரா தட்ட வாடூன முழக்கல்
பெரும்பாணாற்றுப்டை : 100
வாடூன் கொழுங் குறை
புறநானூறு 328:9

பறவைகள்

படல் என்னும் வேலி அமைந்த முற்றத்தில் காயவைத்துள்ள தினையை உண்ண வந்த புறா, இதல் (கவுதாரி) அறவு (கோழி) போன்ற பறவைகளை பிடித்து சமைத்து உண்டனர்.

படலை முன்றில் சிறு தினை உணங்கள்
புறவும் இதலும் அறவும் உண்கெனப்
புறநானூறு 319 : 6,7

கோழி

மனைவா ழளகின் வாட்டொடும் பெறுகுவீர்
பெரும்பாணாற்றுப்படை: 256.

காடை

நெய்கனி குறும்பூழ் காயம் ஆக
ஆர்பதம் பெறுக தோழி அத்தை

குறுந்தொகை 389 :1-2
(பூழ் - காடை. கந்தையா ந.சி 2014)
முயல்

முயல் அக்காலத்தில் இப்பொழுது இருப்பது போல் பண்ணைகளில் வளர்க்கப்படவில்லை. இயற்கையில் காடுகளில் சுதந்திரமாக வளர்கின்ற முயல்களை வேட்டையாடிப் பெற்றனர்.

சிறுவர்களும் தனியே வேட்டையாடி முயலைப் பிடித்தனர்.
1. புன்றலைச் சிறாஅர் வில்லெடுத் தார்பிற்
பெருங்கட் குறுமுயல் கருங்கலன் உடைய
புறநானூறு 322 :4,5

2. குறுங்கோ லெறிந்த நெடுஞ்செவிக் குறுமுயல்
புறநானூறு : 337

3.குறு முயலின் குழைச் சூட்டோடு
-புறநானூறு 395:3

4.குறு முயலின் நிணம் பெய்தந்த நறுநெய் சோறு என்கோ?
புறநானூறு 396 :17,18

உடும்பு
உடும்பு இறைச்சியானது உடலுக்கு மிகவும் சக்தியை அளிக்கவல்லது. உடும்பின் தோல் சிறுபறைக் கட்டப் பயன்படுகிறது. புறநானூறு 326ல் உடும்பையும் சிறார்களே பிடித்து

வீட்டிற்கு சமைக்க கொண்டு வந்தனர் என்கிறது.
1. வேட்டச் சிறாஅர் சேட்புலம் படராது படமடைக் கொண்ட குறுந்தாள் உடும்பின் விழுக்குநிணம் பெய்த தயிர்க்கண் மிதவை
-புறநானூறு 326. : 8,9,10

2. உளவுமாத் தொலைச்சிய முழுச்சொல் ஆடவர் உடும்பிழுது அறுத்த ஒருங்காள்ப் படலைச்
புறநானூறு 325, :6,7

3. ஞமலி தந்த மனவுச் சூல் உடும்பின் வறைகால் யாத்தது வயின்றொறும் பெறுகுவீர்
பெரும்பாணாற்றுப்படை 132, 133.

பன்றி, முள்ளம்பன்றி
பன்றிகளில் ஊர்ப்பன்றி, காட்டுப்பன்றி, முள்ளம்பன்றி போன்றவைகள் உண்டு. இவற்றில் காட்டுப்பன்றி, முள்ளம்பன்றி ஆகியவற்றை உண்டு மகிழ்ந்திருக்கின்றனர். இறைச்சிக்காக பன்றிகளை வீட்டில் வளர்த்து வந்தனர். அதற்கு உணவாக நெல்லை இடித்து மாவாக்கி

அளித்தனர் என்ற செய்தியைப் பின்வரும் பாடல்வரிகள் காட்டுகின்றனர்.
1. நென்மா வல்சி தீற்றிப் பன்னாள்

குழிநிறுத் தோம்பிய குறுந்தா ளேற்றை
கொழுநிணத் தடியொடு கூர்நறாப் பெறுகுவீர்
பெரும்பாணாற்றுப்படை : 543-545

2. வில்லின் தந்த வெண்கோட்டு ஏற்றை
புனையிருங் கதுப்பின் மனையோள் கெண்டி
குடிமுறை பகுக்கும் நெடுமலை நாடே
நற்றிணை 336:4-6

3. குறுந்தாள் ஏற்றைக் கொளுங்கண் அவ்வினர்
நறுநெய் உருக்கி நாட்சோறு
புறநானுறு 379 : 8.9

4. காணவன் எய்த முளவுமான் கொழுங்குறை தேம்கமழ் கதுப்பின் கொடிச்சி மகிழ்ந்துகொடு
நற்றிணை 85:8,9

5. விளைபுன நிழத்திலற் கேழல் பன்றி அஞ்சிப் புழைதொறு மாட்டிய இருங்கல். அரும்பொறி
மலைபடுகடாம் : 193,194

6. சேயளைப் பள்ளி எஃகுறு முள்ளின் எய்தெற இழுக்கிய கானவர் அழுகை
மலைபடுகடாம்: 299,300

ஆட்டிறைச்சி

ஆடுகளில் வெள்ளாடு, செம்மறியாடு என இரு பெரும் பிரிவுகளுண்டு. இதில் செம்மறி ஆட்டை துருவையாடு என்றும், வெள்ளாட்டினை மை என்றும், அதில் ஆண் ஆட்டை விடை என்றும் அழைப்பர். ஆடுகள் வீட்டில் வளர்க்கப்பட்டன. வேண்டிய நேரத்தில்

அதனை சமைத்து உண்டனர்.

1. மட்டுவாய் திறப்பவும் மை விடை வீழ்ப்பவும்
அட்டு ஆன்று ஆனாக் கொழுந் துவை ஊன் சோறும்
புறநானூறு 113 :1-2

2. துரா அய் தூற்றிய துருவையம் புழுக்கின்
பரா அரை வேவை பருகெனத் தண்டிக்
காழிற் சுட்ட கோழூன் கொழுங் குறை
பொறுநராற்றுப்படை : 103-105

3. சோறுவே றென்னா ஆன்றுவை யடிசின்
- பதிற்றுப்பத்தது 5ம்பத்து : 13

4. கொழுந் தடிய சூடு என்கோ?
புறநானூறு : 396 15

5. களஞ்தோறும் கள்ளரிப்ப மரந்தோறு மை வீழ்ப்ப நினைவூன் சூட்டு
நெய்கனிந்து வறையார்ப்பக்
மதுரைக்காஞ்சி 753 756.

மாட்டிறைச்சி

சங்ககாலத்தில் முல்லை நில ஆயர்குடிகள் ஆடு, பசு, காளை, எருமை ஆகியவற்றை வளர்த்துவந்தனர் என்பதற்கான பல குறிப்புகள் இலக்கியங்களில் காணக் கிடைக்கின்றன.

1. றிவிடைக் கையர் மறியினத்த ஒழிய
குறுந்தொகை 221 2

2. திரிமருப்பு எருமை இருள்நிற மைஆன்
பெருமிடறு யாத்த பகுவாய்த் தெண்மனி
குறுந்தொகை 279 : 1, 2

3. விடிந்த பொழுதினும் இல்வயின் போகாது
கொடுஞ் தொழுவினுன் பட்ட கன்றிற்கு சூழும்
கடுஞ்சூல் ஆநாகு போல்
கலித்தொகை முல்லைக்கலி 10: 11-13

4. நெய்விலைக் கட்டிப் பசும்பொன் கொள்ளாள்
எருமை நல்ஆன் கருநாகு பெறுஉம்
பெரும்பாணாற்றுப்படை 16: 105,106
சங்ககாலத்தில் ஆநிறைகளில் மாட்டின் இறைச்சியையும் சமைத்து உண்டு

வந்திருக்கின்றனர் என்பதற்கு கீழ்க்கண்ட பாடல் வரிகளே சான்றாகும்.

1. கலங்குமுனைச் சிறூர் கைதலை வைப்பக்
கொழுப்பூஆ தின்ற கூர்ம்படை மழவர்
அகநானூறு 12911,12

2. தெய்வஞ் சேர்ந்த பராரை வேம்பிற்
கொழுப்பா எறிந்து குருதி தூஉய்ப்
புலவுப் புழுக்குண்ட வான்கன் அகலறைக்
அகநானூறு 309 : 4 6

ஆமைக்கறி

சங்ககாலத்தில் ஆமைக்கறி சார்ந்த உணவானது மருதம் மற்றும் நெய்தல் நில மக்களின் உணவில் இடம் பெற்றிருந்தது என்பது சங்க கால இலக்கியங்கள் வழியே அறியப்படுறது.

1. வயலாமைப் புழுக்குண்டு
பட்டினப்பாலை : 64

2. யாமை ஈன்ற புலவுநாறு முட்டையைத்
தேன்நாறு ஆம்பல் கிழங்கொடு பெறூஉம்

புறநானூறு 176: 3,4

3. களமர்க்கு அரித்த விளையல் வெங்கள்
யாமைப் புழுக்கின் காமம் விட அரே
புறநானூறு 212:2,3

யானைக்கறி

சங்ககாலத்தில் விலங்குகளில் யானைக்கறி உண்ட செய்தி அகநானூற்றில் காணமுடிகிறது. இதனைத் தவிர சங்க இலக்கியங்களில் யானைக்கறி உணவு குறித்து வேறெங்கும் காணமுடியவில்லை. ஆனால் யானையை வேட்டையாடி பிடிக்கும் செய்திகள் காணப்படுகின்றன. பாலை நிலத்தில் புலியானது யானையைக் கொன்று அதன் ஊனைத் தனக்கு வேண்டிய மட்டும் உண்டுவிட்டு ஏராளமாக மிஞ்சியதை அப்படியே விட்டுவிட்டுச் சென்றது. அவற்றில் எஞ்சிய பச்சைக் கறியில் மறவர்கள் தேவையானவற்றைக் கோலில் கோர்த்து எடுத்துச் சென்றனர். அதற்கு பிறகு வந்த உப்பு விற்கும் உமணர் கூட்டத்தினர் தீக்கோலால் உண்டாக்கிய சிறுதீயில் எஞ்சிய ஊனைவாட்டி சுனையில் இருந்த நீரினால் சமைத்து சோற்றுடன் உண்டனர்.

புலிதொலைத்து உண்ட பெருங்களிற்று ஒழிஊன் கலிசெழு மறவர் காழ்க்கோத்து ஒழிந்ததை ஞெலிகோற் சிறுதீ மாட்டி ஒலிதிரைக் கடல்விளை அமிழ்தின் கணஞ்சால் உமணர் சுனைகொள் தீநீர்ச் சோற்று உலை கூட்டும்
அகநானுறு 169:3-7
பாணன் களிற்றன் இறைச்சியை உண்டான் என்பதை அகநானுறு பாடல் கூறுகிறது.
களிபெறு வல்சிப் பாணன்
அகநானுறு 106:12

நண்டுக்கறி

நண்டில் கடல்நண்டு, வயல்நண்டு என இரு வகையுண்டு. இதில் வயல் நண்டினை உண்டது குறித்த செய்தியினை சங்க இலக்கியத்தில் காண முடிகின்றது. நண்டுடன் பீர்க்கங்காய் கலந்த கறியுடன் அரிசிசோறு கலந்து உண்டனர் என்பதை கீழ்கண்ட பாடல்வரிகள் கூறுகிறது.

இருங்காழ் உக்கை இரும்பு முகம் தேய்த்த
அவைப்புமாண் அரிசி அமலை வெண்சோறு
சுவைத்தாள் அலவன் கலவையோடு பெறுகுவீர் சிறுபாணாற்றுப்டை : 193- 195.

வயல் நண்டு, கடல்நண்டு என இரு வகைகளில் வயல்நண்டு சிறந்தது என்று சித்தமருத்துவம் கூறுகிறது. வயல் நண்டினை சமைத்து உட்கொள்ள வாதக்குடைச்சல், கரப்பான், சயித்தியம் ஆகியவற்றை நீக்கி குடல் இரைச்சல், பித்தத்தை அதிகரிக்கும் என பதார்த்த குண சிந்தாமணி நூல் கூறுகிறது.

வயலிலுறு நண்டறுந்த வாதக் குடச்சல் அயலினுமி ருக்கா தணங்கே துயிலவொட்டா வன்சயித்தி யங்கரப்பன் மன்குடல்இ ரைச்சலும்போம் முன்பைத்தியங் கதிக்கு முன்
பதார்த்த குண சிந்தமணி : 952

ஈசல்

பண்டைக்காலங்களில் புற்றிலிருக்கும் ஈசலைப்பிடித்து உணவாக உண்டிருக்கின்றனர். முல்லை நிலத்து மக்களின் உணவுப் பழக்கவழக்கத்தில் ஈசலும் இடம் பெற்றிருந்தது.

1. செம்புற்று ஈயலின் இன்அளைப் புளித்து
புறநானுறு 119 : 3

2. சிறுதலைத் துருவின் பழுப்புறு விளைதயிர் இதைப்புன் வரகின் அவைப்புமாண் அரிசியோடு கார்வாய்த்து ஒழிந்த ஈர்வாய்ப் புற்றத்து ஈயல் பெய்து அட்ட இன்புளி வெஞ்சோறு
அகநானுறு 394 : 2-5

ஈசல் அதிக அளவில் புரதச்சத்தினைக் கொண்டது. இத்துடன் கொழுப்புச்சத்து, வைட்டமின்கள், நுண் சத்துக்கள் ஆகியன உள்ளன. அசைவ உணவுகள் மற்றும் சோளம், பட்டாணி, போன்றவற்றை விட புரதச்சத்துக்களும் மற்ற சத்துக்களும் ஈசலில் அதிக அளவில் உள்ளன.

மான்கறி

குறிஞ்சி நில மக்கள் மானை வேட்டையாடி உண்டிருக்கின்றனர். தற்காலத்தில் வனவிலங்கு சட்டத்தின்படி மான் வேட்டையாடுதல் அரசு தடை செய்துள்ளது. இருப்பினும் பண்டைத் தமிழர்கள் மான் இறைச்சியை உண்டிருக்கின்றனர் என்பதனை

பதிவு செய்வதே இங்கு நோக்கமாகும்.

1. மறையான் கறந் நுரைகொள் தீம்பால் மான்தடி புழுக்கிய புலவுநாறு குழிசி
புறநானூறு 168:8,9

2. எயிற்றியர் அட்ட இன் புளி வெஞ் சோறு தேமா மேனிச் சில் வளை ஆயமொடு
ஆமான் சூட்டின் அமைவரப் பெறுகுவீர்
சிறுபாணாற்றுப்படை : 175-177

எலிக்கறி

உழைக்கும் மக்கள் தாங்கள் உழைக்கும் பகுதியில் கிடைக்கும் சிறு விலங்குகளையோ, பறவைகளையோ பிடித்து உண்டு வருகின்றனர். இது பண்டைத் தமிழகத்தில் நடந்த செயல்களின் எச்சமே. அவ்வகையில் வயல்களில் கிடைக்கும் எலி, நத்தை போன்றவற்றையும் காடுகளில் கிடைக்கும் எலி மற்றும் சிறு விலங்குகளையும் சமைத்து உண்டனர்.

மை ஊன் தெரிந்த நெய்வெண் புழுக்கல்
எலிவான் சூட்டொடு மலியப் பேணுதும்
நற்றிணை 83 : 5,6

தவளை

குறிஞ்சித் தினையின் வேடன் தான் உண்பதற்கு உடும்பு. நுணல் (தவளை), புற்றின் ஈசல், முயல் ஆகியவற்றைப் பிடித்து பையில் போட்டுக் கொண்டு வந்து குடிசையில் போட்டுவிட்டு கள் குடித்து செருக்குடன் இருந்தான் என்கிறது கீழ்வரும் பாடல் வரிகள்

உடும்பு கொலீசி வரிநுணல் அகழ்ந்து நெடுங்கோட்டுப் புற்றத்து ஈயல் கெண்டி எல்லு முயல் எறிந்த வேட்டுவன் சுவல் பல்வேறு பண்டத் தொடைமறந்து இல்லத்து இருமடைக் கள்ளின் இன்களி செருக்கும்
நற்றிணை 59 : 1-5

மீன்கள்
மக்கள் உண்டுவரும் மீன்கள் இருவகைப்படும். ஆறு, ஏரி, குளங்களில் பிடிக்கப்படும் மீன்கள் ஒருவகை. கழிமுகத்துவாரத்திலும் கடலிலும் பிடிக்கும் மீன்கள் ஒரு வகை. ஆறு குளம் போன்றவற்றில் மீன் பிடிப்பவர்கள் வலைஞர்கள் என்றும், கழிகளிலும் கடலிலும்

மீன்பிடிப்பவர்கள் பரதவர்கள் என்றும் அழைக்கபட்டனர்.
1. வள்ளை நீக்கி வயமீன் முகந்து
கொள்ளை சாற்றிய கொடுமுடி வலைஞர் மதுரைக்காஞ்சி : 255, 256

2. கணைக்கோட்டு வாளை மீநீர்ப் பிறழ
எரிப்பூம் பழணம் நெரித்து உடன் வலைஞர்
புறநானூறு 249 : 2,3

3. திண்திமில் பரதவர் எண்சுடர்க் கொளீஇ
நற்றிணை 388 : 2,3

4. கொடுந்திமில் பரதவர் வேட்டம் வாய்த்தென
அகநானூறு 70:1
மருதநிலத்தில் மலங்கு, விரால், வாளை போன்ற மீன்களைப் பிடித்தது சமைத்து

உண்டனர்.
1. மலங்குமிளிர் செறுவின் தளம்பு தடிந்து இட்ட
பழனவாளைப் பரூஉக்கண் துணியல்
புதுநெல் வெண்சோற்றுக் கண்ணுறை ஆக
புறநானூறு 61: 3,5

2. பனை நுகும் அன்னசினை முதிர் வராலொடு
புநானூற 360:5

3. மோட்டிவரு வராஅல் கோட்டுமீன கெழுங்குறை
புறநானூறு 399 : 5

4. கீழ் மடைக் கெண்ட வாளையுைம் உழவர்
படை மிளிர்ந்திட்ட யாமைம் அறைநர்
புறநானூறு 42:13,14

கடல் மீன்களில் கோட்டுமீன், சுறா, இறால், அயிலை போன்ற பல வகை மீன்களைப் பிடித்து உண்டனர்.
1. கொடுந்திமிற் பரதவர் கோட்டுமீன் எறிய

குறுந்தொகை 304:4

2. ... மல்கு கழித்
துணைச் சுறா வழங்கலும் வழங்கும்
நற்றிணை 67 : 6,7

3 வாழ்வாய்ச் சுறவொடு வயமீன் கெண்டி
நற்றிணை 111 : 18

4. கொழுங்கண் அயிலை பகுக்கும் துறைவன்
அகநானூறு 70:4

பிடிபட்ட மீன்களை உடனே சமைத்தும் மிகுதியாக உள்ளனவற்றை காயவைத்து கருவாடு ஆக செய்தும் பத்திரப்படுத்தினர். கருவாட்டை வெயிலில் காயவைத்தது குறித்து பல

பாடல்களில் குறிப்புகள் காணக் கிடைக்கிறன.
1. புலவுமீன் உணங்கல் படுபுள் ஒப்பி
நற்றிணை 331:4

2. சுற்றிய பிணர சூழ்கழி இறவின்
கனங்கொள் குப்பை உணங்குதிறன் நோக்கிப்
புன்னைஅம் கொழுநிழல் முன்உய்த்துப் பரப்பும்
நற்றிணை 101: 2-4

பண்டமாற்று
சங்ககாலத்தில் ஒரு திணை நிலத்தில் கிடைத்த பொருட்களை மற்ற திணைநிலங்களில்

கொடுத்து
தனக்கு வேண்டிய பொருட்களைப் பெற்றுக்கொண்டனர். உதாரணமாக யானைத் தந்தங்களுக்கு பதிலாக நெல்லையும், கள்ளையும் பெற்றனர். கரும்பையும் அவலையும் கொடுத்து மான்கறியையும், மதுவையும் பெற்றனர். அதுபோல மான்தசையைக் கொடுத்து தயிரும், நெல்லும் பெற்றனர். மீன்களைக்கொடுத்து நெல், பயறுகள் போன்றவற்றைப்

பெற்றனர். இவற்றை கீழ் கண்ட பாடல்வரிகள் உணர்த்தும்.
1. அண்ணல் யானை வெண்கோடு கொண்டு நரவு நொடை நல்லின் நாளமகிழ் அயரும்
அகநானூறு 61:9-10

2. தீங்கரும் போ டவல் வகுத்தோர் மான் குறையோடு மது மறுகவும்
பொருநாற்றுப்படை : 216,217

3. மான்தசை சொரிந்த வட்டியும் ஆய்மகள் தயிர்கொடு வந்த தசும்பும், நிறைய
குளக்கீழ் விளைந்த கலிக்கொள் வெண்ணெல் முகந்தனர் கொடுப்பு உகந்தனர் பெயரும்
புறநானூறு 33:2,3,4,5,6,

4. மீன் நொடுத்து நெல் குவை
புறநானூறு 343:1

5. முள்ளெயிற்றுப் பாண்மகள் இன்கெடிறு சொரிந்த அகன் பெரு வட்டி நிறைய மனையோன் அரிகாற் பெரும்பயறு நிறைக்கும் ஊர்!
நற்றிணை 47 : 1-3

இறைச்சியை சமைக்கும் முறைகள்

இறைச்சியை பச்சையாக சாப்பிட்டு வந்தபின்பு படிமுறையாக பல்வேறு முறைகளில் சமைத்து உண்டனர். ஆதி மனிதனின் மிகச் சிறந்த கண்டுபிடிப்பு நெருப்பு பக்தவசலபாரதி 2021).அது சமைத்தலுக்கும் மற்ற நாகரீக வளர்ச்சிக்கும் வழிகோலியது.

குறிஞ்சித்திணை மக்கள் ஆதியில் உடும்பு, பன்றி, மான், காட்டுப்பறவைகள் முதலானவற்றை சுடும் பாறையின் மேல் போட்டு இயற்கையான சூட்டில் வாட்டி உண்டனர். இதுவே சமைத்தலின் ஆரம்பம். இதன் பின்னரே நேரடியாக நெருப்பில் சுட்டுத் தின்னும் முறையை உருவாக்கினார்கள். அடுத்த கட்டத்தில் இறைச்சியை வேகவைத்தும். நெய்யில் பொரித்தும் உண்டு வந்திருக்கின்றனர். இதனை வேவை, வாட்டு, குறை, செதுக்கண், வறை, சூடு, சூட்டு என்ற பெயர்களின் மூலம் அறிய முடிகின்றது.

1. *பரூவக்குறை பொழிந்த நெய்க்கண் வேவையோடு மலைபடுகடாம்* : 168

2. ஞமலி தந்த மனவுச் சூல் உடும்பின்
வறைகால் யாத்தது வயின்றொறும் பெறுகுவீர் பெரும்பாணாற்றுப்படை : 132, 133)

3. மனைவா ழகின் வாட்டொடும் பெறுகுவீர் - பெரும்பாணாற்றுப்படை: 256

4. நெய்யுலை சொரிந்த மையுன் ஓசை.
புதுக்கண் மாக்கள் செதுக்கண் ஆரப்- புறநானூறு 263 :8,9

5. எஃகுபோழ்ந் தறுந்த வானிணைக்கொழுங்குறை மையூன்பெய்த வெண்ணில் வெண்சோறு - பதிற்றுப்பத்து -12:16,17

6. குறுமுயற் கொழுஞ்சூடு கிழித்த ஒக்கபொடு புறநானூறு 34:11

7. செந்தீ அணங்கிய செழுநிணக் கொழுங்குறை அகநானூறு 237: 9

8. கடலிறவின் சூடுதின்றும் பட்டினப்பாலை : 63.

9. எலிவான் சூட்டொடு மலியப் பேணுதும். - நற்றினை 83 :6

10. தண்மீன் சூட்டோடு தளர்தலும் பெறுகுவீர் - பெரும்பாணாற்றுபடை: 282

11. நோன்சிலை மழவர் ஊன்புழுக்கு அயரும்
மறையான் கறந்த நுரைகொள் தீம்பால் அகநானூறு 119:9

12.மான்தடி புழுக்கிய புலவுநாறு குழிசி. புறநானூறு 168:8

முடிவுரை

சங்ககாலத்தில் மக்கள் அனைவரும் தங்கள் வாழ்விடத்துக்கு ஏற்றவாறும் பொருளாதாரத்துக்கு ஏற்றவாறும் அசைவ உணவை வேட்டையாடியோ அல்லது வீட்டில் வளர்ப்பனவற்றையோ சமைத்து உண்டு வந்தனர். அவற்றைச் சமைக்கும் விதங்களில் பல முறைகளைப் பயன்படுத்தி வந்தனர். அவற்றில் சில வகைகள் இன்று நவீனத்துவம் பெற்று பல்வேறு பெயர்களால் வழங்கப்பட்டு வருகின்றன. முன்பு நெருப்பில் சுட்டுத் தின்றதை தவறாகப் பேசியவர்கள் அதனையே நவீன வடிவில் இன்று பார்பிக்யூ (Barbique) என்று

அழைக்கின்றனர். முன்பு வாட்டித் தின்றது போல் இன்று தந்தூரி என்ற பெயரில் வாட்டி உண்கின்றனர். சமைக்கும்பொழுது அவற்றின் சத்தினை முழுமையாக பெறும் விதத்தில் சமைக்கப்பட்டன. வேட்டையில் எஞ்சிய உணவுப்பொருட்களையும் பக்குவப்படுத்தி வைத்து பின்பு பயன்படுத்தினர். சமைத்த உணவினை விருந்தினர்க்கும் வழிப்போக்கர்களுக்கும் பகிர்ந்துண்டு வாழ்ந்தனர்.

ஆய்விற்கு துணைநின்ற நூல்கள்:

1. பெரும்பாணாற்றுப்படை - உரையாசிரியர் இராமமூர்த்தி. சாரதா பதிப்பகம் சென்னை, 2020
2. அகநானுறு உரையாசிரியர் புலியூர் கேசிகன். சாரதா பதிப்பகம், சென்னை, 2022
3. பொருநராற்றுப்படை - உரையாசிரியர் இராமமூர்த்தி. சாரதா பதிப்பகம், சென்னை, 2020
4. புறநானூறு - உரையாசிரியர் புலியூர் கேசிகன். சாரதா பதிப்பகம் சென்னை 2019
5. நற்றிணை - உரையாசிரிர் பாலையன் அ.பா. சாரதா பதிப்பகம் சென்னை, 2017
6. மலைபடுகடாம் உரையாசிரியர் இராமமூர்த்தி. சாரதா பதிப்பகம் சென்னை, 2020
7. பதிற்றுப்பத்து - உரையாசிரியர் ஔவை துரைசாமிபிள்ளை. சாரதா பதிப்பகம் சென்னை, 2021.
8. பட்டினப்பாலை உரையாசிரியர் இராமமூர்த்தி. சாரதா பதிப்பகம், சென்னை. 2020
9. குறுந்தொகை உரையாசிரியர் புலியூர்கேசிகன். சாரதா பதிப்பகம், சென்னை, 2020
10. மதுரைக்காஞ்சி - உரையாசிரியர் இராமமூர்த்தி . சாரதா பதிப்பகம், சென்னை, 2020.
11. சிறுபாணாற்றுப்படை - உரையாசிரியர் இராமமூர்த்தி. சாரதா பதிப்பகம், சென்னை, 220.
12. கலித்தொகை உரையாசிரியர் புலியூர்கேசிகன். சாரதாபதிப்பகம், சென்னை, 2019.
13. சங்ககாலத்தமிழர் உணவு - பக்தவச்சலபாரதி. காலச்சுவடு பதிப்பகம், நாகர்கோவில், 2021.
14. செந்தமிழ் அகராதி கந்தையா ந.சி. தமிழ்மண் பதிப்பகம், சென்னை, 2014. பக் 286.
15. பதார்த்த குண சிந்தாமணி-இந்திய மருத்துவம் மற்றும் ஓமியோபதி துறை வெளியீடு, சென்னை,2007
16. https://link.springer.com. 7 chapter