

தி. அறக்கலைச்செல்வி

முனைவர் பட்ட ஆய்வாளர்,

பிஷப் ஹீப்ர் கல்லூரி,

திருச்சிராப்பள்ளி-17.

2 திவ்யாநாதியர்,

திருச்சிதை,

புதுச்சேரி திருச்சிதை கல்வியை  
திருச்சிராப்பள்ளி-17.

## 6. புறநானூற்றில் உணவு

### முன்னுரை

வாழ்க்கையின் அடிப்படைத் தேவைகள் உணவும் உடையும். ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு அடிப்படையானது சத்துணவு. உணவு வயிற்றுக்கு மாத்திரமல்ல, அது நிலவும் உள்ளத்திற்கும், உடலுக்கும் உயிரையளித்து அவற்றை உறுதியாகப் பிணைத்து வாழ்க்கையை வனப்புற வைக்கிறது. ஆண்மையும் வீரமும் உணவும் வளர்ந்து, அறிவு சுடர்விட்டு, இன்பம் எங்கும் நிறைந்து தங்க திருநெல் உதவுவது உணவு. அத்தகைய உணவு புறநானூற்றில் எவ்விதம் காணப்படுகிறது என்பதை விளக்குவதே இக்கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.

### பழங்கள்

பழங்கள் உடலுக்கு ஊட்டத்தையும், ஆற்றலையும் தருவன என்பது உலகச் சான்றோர் அனைவராலும் ஒப்புக் கொள்ளப் பட்ட உண்மையாகும். உலகியல் வாழ்விற்கு மட்டுமின்றி, ஆன்மீக நெறிச் செல்பவர்க்கும் பழங்கள் சிறந்த உணவாகும். புறநானூற்றில் 1. நெல்லிக்கனி 2. பலாச்சுளை 3. பனம்பழம் 4. நாவல்பழம் 5. களாப்பழம் 6. துடரிப்பழம் போன்ற பழ வகைகள் காணப்படுகின்றன.

### நெல்லிக்கனி

நெல்லிக்கனி வைட்டமின் 'C' என்னும் உயிர்ச்சத்து மிக்கது என்றும் ஒரு நெல்லிக்கனி உண்பது ஒரு ஆப்பிள் உண்பதற்குச் சமம் என்றும் தற்கால உணவியல் வல்லுநர்கள் கூறுகின்றனர். நெல்லிக்கனியின் வகைகளை,



“சிறியிலை நெல்லித் தீங்கனி குறியாது”

(புறம்.91:9)

என்னும் புறநானூறு அடி சிறிய இலைக்கொண்ட பெரிய நெல்லிக்கனியைக் குறிப்பிடுகின்றது.

### பலாச்சுளை

பழம் இலக்கிய கலைஞர்கள் பலாச்சுளையை அந்நாட்டின் வளத்தைக் குறிப்பதற்காகப் பயன்படுத்தியுள்ளனர் என்பதை

“இரண்டே தீஞ்சுளைப் பலவின் பழம் மூழ்க்கும்மே” (புறம்.109-5)

என்ற இவ்வடிகள் விளக்குகின்றன.

### பனம்பழம்

“இடையோர் பழத்தின் பைங்கனி மாந்தர்”

(புறம் : 215:2)

சோழன் நலங்கிள்ளின் படைச்சிறப்பினை கூறும் பொழுது, படையின் இடையில் செல்லக் கூடியவர்கள் பனம்பழம் உண்டனர் என்ற செய்தி காணப்படுகிறது.

### நாவல்பழம், களாப்பழம், துடரிப்பழம்

“தீம்புளிக் களாவொடு துடரி முனையின்

.....  
கருங்கனி நாவல் இருந்து கொய்து உண்ணும்”

(புறம்.117:9-11)

என்ற இவ்வடிகள் களாப்பழம் புளிப்புச் சுவை உடையது என்றும், நாவற்கனி கருப்பு நிறம் கொண்டது என்றும், சுட்டிக் காட்டி, பழங்களின் தன்மையும் நிறமும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. துடரிப்பழம் பற்றிய தன்மையும் நிறமும் சுட்டப்படவில்லை.

### காய்கறி, கிழங்கு, கீரை வகைகள்

இன்றைய அறிவியல் உலகில் காய்கறிகளின் இன்றியமையாமையை நன்கு அறியமுடிகிறது. புலால் உணவைக் காட்டிலும் உடல் வளத்திற்கும், உரத்திற்கும் மரக்கறி உணவே சிறந்தது என்னும் கோட்பாடு உலகெங்கும் இன்று ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டுள்ளது.



புறநானூறு பாகற்காயை, *Small letter.*

“.....சிறு கொடிப் பாகல்”

(புறம் 399;6)

என்று கொடியில் காய்த்த மிதி பாகற்காயைக் குறிப்பிடுகின்றது.

### கிழங்குகள்

வள்ளிக்கிழங்கு, பனங்கிழங்கு பற்றிய குறிப்புக்கள் காணப்படுகின்றன.

“மூன்றே கொழுங்கொடி வள்ளிக் கிழங்கு வீழ்க்கும்மே” (புறம் 109;6)

என்று பாரியின் பறம்பு நாட்டைச் சுட்டும் பொழுது, செழித்த வள்ளிக் கொடிகளிலே கிழங்குகள் நிறைந்து காணப்படும் என சுட்டப்படுகிறது.

“கடையோர் விடுவாய்ப் பிசிரொடு சுடுகிழங்கு நுகர்” (புறம்.225;3)

என்ற புறநானூற்று அடியின்வழி படைவீரர்கள் பனங்கிழங்கை உண்டனர் என்ற செய்தி பெறப்படுகிறது.

### கீரைகள்

வள்ளைக் கீரை, குப்பைக்கீரை என்ற இரண்டு வகையான கீரைகள் பற்றிய குறிப்புகளை புறநானூறு தருகின்றது.

“செறுவின் வள்ளை.....”

(புறம்.399;6)

என்ற அடிகள், வயலில் படர்ந்த வள்ளைக் கீரையைச் சுட்டுகின்றது.

“குப்பைக்கீரை கொய்கண் அகைத்த”

(புறம்.159;9)

என்ற அடியின் வழி குப்பை மேட்டிலே முளைத்திருக்கும் குப்பைக் கீரையின் இளந்தளிர்களை உப்பிடாமல் வெறும் தண்ணீரில் போட்டு உலையில் ஏற்றிக் காய்ச்சி உண்டனர் என்ற செய்தி பெறப்படுகின்றது.

### நுங்கு, கரும்பு, இளநீர்

“தலையோர் நுங்கின் தீஞ்சேறு மிசைய”

(புறம் 225:1)



என்ற இவ்வடிகள் படைவீரர்கள் பனைமரத்து இளநுங்கின்  
இனிய பகுதியை உண்டனர் என்ற செய்தியைத் தருகின்றது.

“முண்டகக் கோதை ஒண்டொடி மகளிர்  
இரும் பனையின் குரும்பை நீரும்  
பூங்கரும்பின் தீஞ்சாறும்”

(புறம் 24:12-13)

என்ற அடிகள், ஒளி விளங்கும் வளையுடைய மகளிர் நுங்கின்  
நீரையும், தீங்கரும்பின் சாரையும், தென்னையின் இளநீரையும்  
சேர்த்து உண்டனர் என்ற செய்தியைத் தருகின்றது.

**பால், தயிர், மோர்**

“.....ஆய்மகள்  
தயிர்கொடு வந்த தகம்பு நிறைய”

(புறம்.33:2-3)

என்ற இவ்வடிகள் தயிர் விற்கக்கூடிய ஆய்மகள் பற்றி சுட்டு  
கிறது. மேலும், ஆய்மகளிடம் தயிரைப் பெற்றுக்கொண்டு,  
நெல்கொடுத்த செய்தியை விளக்குகிறது.

“வேளை வெண்பூ அம்புளி மிதவை”

(புறம் 215:3)

கட்டித் தயிரோடு வேளைச் செடியின் வெள்ளைப்  
பூவையும் சேர்த்து உண்டனர் என்ற குறிப்பினை மேற்கண்ட  
அடிகள் சுட்டுகின்றன.

**தேன்**

“யவனர் நன்கலம் தந்த தன் கமழ் தேறல்  
பொன்செய் புனைகலத் தேந்தி நாளும்”

(புறம் 56:18-19)

என்ற புறநானூற்று அடிகளின் வழி யவனத்தில் இருந்து  
வந்த சுவைமிக்க தேனைப் பொன்னால் செய்த அழகிய  
மணிக்கிண்ணத்தில் நன்மாறன் என்னும் மன்னன் உண்டான்  
என்ற செய்தியினை அறிய முடிகின்றது.

“பாணர் மண்டை நிறையப் பெய்ம்மார்  
வாக்க உக்க தேக்கள் தேறல்”

(புறம் 115:2-3)



என்ற இவ்வடிகள் பரிசில் பெற வரும் பாணர்களின் உண்கலம் நிறைய ஊற்றும் போது, சிந்திய தேன் துளிகள் அருவியாக ஓடும் என்ற செய்தியினைத் தருகின்றது.

### அசைவ உணவு

ஊனும், மீனும் முறையே புரதச் சத்தும், கொழுப்புச் சத்தும் மிக்கவை. மீன் ஒரு சிறந்த உணவுப் பொருளாக உலகெங்கும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. ஆனேற்றின் ஊனினை உண்டனர் என்பதையும் அதனைத் தின்ற வேட்டை நீங்க கள்ளை அருந்தினர் என்பதையும் புறநானூற்றுப் பாடல் விவரிக்கின்றது.

“பூநாற் றத்த புகை கொள் ஊன்றுவை  
கறி சோறுண்டு வருந்து தொழில் அல்லது” (புறம் 14:13-14)

மேற்கண்ட இவ்வடிகள் புலால் மணக்கும் நிணத்தசையை, பூவாசம் வீசும் புகை நெருப்பில் வாட்டிச் செய்த ஊனும் கறியும் துவையலும் உண்டனர் என்ற செய்தியினை விவரிக்கின்றது.

“மட்டுவாய் திறப்பவும் மைவிடை வீழ்ப்பவும்  
அட்டு ஆன்று ஆனாக் கொழுந்துவை ஊன்சோறும்  
பெட்டாங்கு ஈயும் பெருவளம் பழுனி” (புறம்.113:1-3)

ஊன் உணவுடன் மதுவும் உண்டனர். மது நிறைந்த சாடியின் வாய் திறந்து மதுவும், ஆட்டுக்கிடாயை வெட்டிச் சமைத்து அளிக்கும் கறியுணவையும் விரும்பி உண்டனர் என்ற கருத்தினை மேற்கண்ட அடிகள் விளக்குகின்றன.

“நெய்உலை சொரிந்த மைஊன்ஓசை  
புதுக்கண் மாக்கள் செதுக்கண் ஆரப்  
பயந்தனை மன்னால் முன்னே இனியே” (புறம்.261:8-10)

என்ற இவ்வடிகள், நெய்யூற்றிக் காய வைத்த பாத்திரத்தில், ஆட்டிறைச்சியைப் போட்டுப் பொரித்த உணவை அனை வருக்கு வழங்கினர் என்ற செய்தியைத் தருகின்றது.



“நிணம் பெருத்த கொழுஞ்சோற்றிடை  
மண்நாணப் புகழ்வேட்டு  
நீர்நாண நெய் வழங்கிப்”

(புறம்.384:15-18)

இறைச்சியோடு கூடிய உணவில், நீரைப் போல தாராளமாக நெய்விட்டு உண்டனர் என்ற செய்தியினை மேற்கண்ட அடிகள் விவரிக்கின்றது.

“மகிழ்தரல் மரபின் மட்டே அன்றியும்  
அமிழ்தன மரபின் ஊன்துவை அடிசில்”

(புறம்.390:16-18)

மகிழ்ச்சியுட்டும் கள்ளை மட்டுமல்லாது, அமுதம் போன்ற இறைச்சி துவையலோடு கூடிய சுவையான சோற்றை, வெள்ளை நிறமுடைய வெள்ளித் தட்டிலே இட்டு உண்டனர் என்ற செய்தியினை மேற்கண்ட அடிகள் விளக்கி நிற்கின்றன.

### முயல் இறைச்சி

“குறுமுயல் கொழுஞ்சூடுகிழிந்த ஒக்கலொடு”

(புறம்.34:7)

குழிமுயலின் கொழுத்த சூடான இறைச்சியை உண்டனர் என்ற செய்தியினை மேற்கண்ட அடிகள் விளக்கி நிற்கின்றது.

### மீன்

மீன் இறைச்சியுடன் சேர்த்துக் கள்ளினை உண்டு மகிழ்ந்தனர் என்ற குறிப்பு காணப்படுகின்றது.

“மோட்டு இரு வராஅல் கோட்டு மீன் கொழுங்குறை”

(புறம்.399:5)

பெரிய கருப்பு வரால்மீன் இறைச்சியும், கொம்புடைய சுறாமீன் துண்டங்களும் உண்டனர் என்ற குறிப்பினை மேற்கண்ட அடிகள் தருகின்றது.

### ஈசல்

“செம்புற்று ஈயலின் இன் அளைப் புளித்து”

(புறம்.119:3)

செம்மண் புற்றில் காணப்படும் ஈசலை இனிய மோரோடு கூட்டிச் செய்த புளிக்கறியை உண்டனர் என்ற செய்தியினை



இவ்வடி விளக்குகின்றது.

## பன்றி இறைச்சி

“எயினர் தந்த எய்ம்மான் எறிதசைப்”

(புறம்.177:13)

வேடவர்கள் வேட்டையாடிக் கொண்டு வந்த பன்றிக் கறியோடு கூடிய வெள்ளைச் சோற்றை உண்டனர் என்ற குறிப்பினை இவ்வடி தருகின்றது.

மேற்கண்ட செய்திகளின் வழி, பண்டைத்தமிழர்கள் சைவ உணவைவிட அசைவ உணவினையே அதிகம் உண்டனர் என்பது தெளிவாகின்றது. மேலும் பண்டைத் தமிழ் மக்கள் உணவுத்துறையில் ஆழ்ந்த புலமை பெற்று வாழ்விலும் கடைப்பிடித்து உடலும் உள்ளமும் உரமிக்கவர்களாக வாழ்ந்தனர் என்பதையும் உடலுக்கு உரமுட்டும் பல்வகை உணவுகளையும் அவர்கள் பயன்படுத்தியமையையும், சத்து குறையாது பக்குவப்படுத்தி உண்டமையையும் புறநானூற்று வழி அறியமுடிகின்றது.

## துணைநின்ற நூல்கள்

1. புறநானூறு, நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ்
2. பாட்டும் தொகையும், சாந்தி சாதனா ஆசிரியர் பதிப்பு குழு
3. தமிழ் இலக்கியங்களில் உணவியல், முனைவர் சரசு