

ஐவகை நிலமும், உணவும்

ம. ஜஸ்டின் பியுலா

தமிழ்த்துறை, திருச்சிலுவை கல்லூரி (தன்னாட்சி), நாகர்கோவில் - 629004.

மனோன்மணியம் சுந்தரனார் பல்கலைக்கழகம், திருநெல்வேலி - 627012.

மின்னஞ்சல்: justinbuela@holycrossngl.edu.in.

ஆய்வுச்சுருக்கம்

மனித இனத்தின் அடிப்படைத்தேவைகளில் ஒன்று உணவு. இத்தகு உணவினை தமிழினம் போற்றிப்பாதுகாத்தது. ஆரோக்கியமான உணவினை உட்கொண்டு மகிழ்வோடு வாழ்ந்தனர். அனைத்துப்பகுதிகளிலும் ஒரே வகையான உணவு விளைவதில்லை.நிலத்திற்கேற்ப மாறுபட்டது.விளைச்சல் அதிகமான காலங்களில் உணவினைப் பதப்படுத்தியும் பிறருக்குப் பகிர்ந்தும் அளித்தனர். உணவு தொடர்பான செய்திகள் ஒரே களத்தைக் கொண்டவையாகவோ ஒரே காலத்திற்குரியனவாகவோ இல்லாமல் ஐவகை நில வாழ்களங்கள் தோறும் மாறுபட்டன.அவர்களது உணவு முறையினை ஆராய்வதே இக்கட்டுரையின் நோக்கம்.

முன்னுரை

விருந்தோம்பலில் தலைசிறந்த தமிழனின் பண்பாட்டு வளர்ச்சிக்கு வழி வகுத்தது உணவு. அவர்களது வாழ்வியல் அடையாளங்களில் அவர்களின் உணவு பழக்கம் உடல் சார்ந்த தேவையாக இன்றி சமூகம் சார்ந்ததாக பாரம்பரியத்தின் இன்றியமையாததாக இருந்தது எனலாம். விருந்தினர்களுக்குக் கொடுக்கும் மரியாதையாலும் குடும்ப நிகழ்வுகளாலும் ஊர் சார்ந்த நிகழ்வுகளாலும் அவர்கள் வாழ்வில் உணவு பெற்றிருந்த சிறப்பு புலனாகும். ஊன், உண், உணவு என்ற வேர்ச்சொற்கள் “உள்” அதாவது உட்கொள்ளுதல் என்பதிலிருந்து பிறந்ததாகும் என்கிறார் தொ.பரமசிவன்.

“உணாவே வல்சி யுண்டி யோதன

முசமை பதமே யிரையா கார

முறையே யூட்ட முணவெனலாகும்”1 (பிங்கல நிகண்டு -1153)

உணா, வல்சி, உண்டி, ஓதனம், அசனம், சதம், இரை, ஆகாரம், உறை, ஊட்டம் என உணவினை பிங்கல நிகண்டு பலபொருட்களால் குறிக்கிறது. தொல்காப்பியர் கருப்பொருட்களில் “தெய்வம் உணாவே” என்றழைக்கின்றார்

மனித உடலானது உணவால் வாழ்வது. இவ்வுடலுக்கு முதன்மையானது உணவு.உணவென்று சொல்வது நிலமும் நீருமே.ஆகையால் நல்ல நிலமும் நல்ல நீர்ப்பாசனமும் மிகமிக இன்றியமையாதவை.உணவு நிலம் நீர் ஆகியவற்றின் கொடை நீரையும் நிலத்தையும் சேர்த்து வைத்தவர் உடம்பையும் உயிரையும் படைத்தவர் ஆவார் என்பதே இப்பாடல் தரும் பொருளாகும். ”உண்டிக்கொடுத்தோர் உயிர் கொடுத்தோரே” “உண்டி முதற்றே உணவின் பிண்டம்”

“உணவெனப்படுவது நிலத்தோடு நீரே,

நீம் நிலனும் புணரியோர் ஈண்டு

உடம்பும் உயிரும் புடைத்திசினோரே”2(புறம் 18)

ஆம் தங்கள் மண்ணில் விளைந்த பொருட்களை சமைக்கவும் மீதமானவற்றைப் பதப்படுத்தவும் இன்னும் அதிகமானவற்றை பிற நிலத்தாரிடையே

பண்டமாற்றவும் பிறருக்குப் பகிர்ந்து கொடுக்கவும் பழகிக்கொண்ட பழந்தமிழ் மக்களின் சமூக செழிப்பின் அடையாளமாக உணவு இருந்தது. சங்காலத்து வாழ்ந்த மக்களிடையே உணவு தேவையை நிறைவு செய்தாலும் அது இனம் சார்ந்த பண்பாட்டாலும் சுற்றுப்புறச் சூழல்களாலுமே வரையறுக்கப்பட்டது. குறிஞ்சி, முல்லை, மருதம், நெய்தல், பாலை என வகைப்படுத்தப்பட்ட நிலங்களில் எல்லாம் ஒரே விதமான பொருட்கள் கிடைக்கப்பெறவில்லை. அந்தந்த நிலத்தில் ஓடும் நீரால் தானியங்கள் பல வகைகளில் விளைவிக்கப்பட்டன. அதனடிப்படையில் அறுசுவையோடு மருத்துவ குணமும் கொண்ட பொருட்களை சமைத்து உண்ணும் ஒரு உணவு முறையை வழக்கத்தில் தமக்கான அடையாளமாகக்கொண்டு வாம்ந்ததை இக்கட்டுரையில் காண்போம்.

தொல்காப்பியம் சுட்டும் உணவும் நீரும்

“மெய்திரி வகையின் எண்வகை உணவின் செய்தியும் வரையார்”³ (தொல் மரபியல் 623பொருள்)

நெல், காணம், வரகு, இறுங்கு, திணை, சாமை, புல், கோதுமை ஆகிய எண் வகை தானியத்தை உருவாக்கிப் பேணியதைச் சுட்டுகிறார். இவர் ஐவகை நிலங்களிலுள்ள மக்களின் உணவு, நீர், தொழில் ஆகியவற்றை கூறும்போது கீழ்க்கண்டவாறு வகைப்படுத்துகிறார்.

- குறிஞ்சி நில மக்கள் உணவாக திணை, தேன்,கிழங்கு, மூங்கிலரிசியையும் நீராக அருவிநீர், சுனை நீரையும் வகைப்படுத்துகிறார்
- முல்லை மக்கள் உணவாக வரகு, சாமையையும் நீராக கான்யாற்று நீரையும் வகைப்படுத்துகிறார்.
- புலை நில மக்கள் உணவாக ஆறலைந்த பொருள், சூறை கொண்ட பொருளையும் நீராக அறுநீர் கூவலும், சுனை நீரையும் வகைப்படுத்துகிறார்.
- மருதநில மக்கள் உணவாக செந்நெல், வெண்ணெல்லையும் நீராக ஆற்றுநீர், மணைகிணற்றுநீர், பொய்கை நீரையும் வகைப்படுத்துகிறார்.
- நெய்தல்நில மக்கள் உணவாக உப்புக்கு விலைமாறிய பண்டம், மீனுக்கு விலைமாறிய பண்டத்தையும் நீராக மணற்கிணறு, உவற்கு நீரையும் வகைப்படுத்துகிறார்.

இவ்வாறு வகைப்படுத்தப்பட்ட நிலத்தாரின் உணவுவகைகளாவன

குறிஞ்சி

மலையும் மலைசார்ந்த இடமுமாகிய குறிஞ்சி நில மக்கள் மலை மற்றும் மலைசார்ந்த காடுகளில் கிடைக்கும் உணவுகளான கிழங்கு, தேன், திணை, மூங்கிலரிசி, பலா,மா, கள், ஊண் போன்ற உணவுகளை பச்சையாகவும் சமைத்தும் உண்டனர்.

“தேனினர் கிழங்கினர் ஊன் ஆர் வட்டியர்

சிறு கண் பன்றிப் பமுதுளிப் போக்கிப்

பொருதுதொலை யானைக்கோடுசீ ராகத்

தூவொடு மலிந்த காய கானவர்”⁴ (மலைபடுகடாம் 155)

என்பதன் மூலம் கானவர்கள் சிறுகுடியில் தேனும் கிழங்கும் பெறலாம். கானவர்கள் யானைத் தந்தத்தில் இருபக்கமும் உறி கட்டி தேன், கிழங்கு, காட்டுப்பன்றி ஊனும் கலந்த உணவு

பண்ட கூடைகளை (வட்டில்) தம் குடில்களுக்கு சுமந்து சென்றதை அறியமுடிகிறது.”நெய்யொடு மயக்கிய உழுந்துநூற்றன்ன வலையஞ்சிலம்பின ”நெய்யொடு கலந்த உழுந்த மாவைப் போன்று திணை காவல் காக்க வந்த உன்னை தலைவன் காண வருவான் என்ற ஐங்குநூறு தோழி கூற்று பாடல் மூலமும் “சாரல் பலவின் கொழுந்துணர் நறும்பழம் இருங்கள் விடரளை வீழ்ந்தென வெற்பில” மலைச்சாரலில் கொழுத்த பலாப்பழம் கல்லுக்குகையில் வீழ், அங்குள்ள தேன் கூடு சிதறும் என்பதன் மூலமும் இவர்களது உணவு முறையை அறிய முடிகிறது.அருவி நீரில் அடித்து வரப்பட்ட பலாப்பழத்தின் கொட்டைகளிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட மாவையும்,புளியம்பழத்தின் புளிப்பையும்,உலையாக வார்த்த மோருக்கு அளவாகக் கலந்து, மூங்கில் வளர்ந்து முற்றிய நெல்லரிசியை, மலைச்சாரல்களில் மணம்வீசும்படி துழாவி சமைத்த உணவினை தாமும் உண்டு விருந்தினர்களுக்கும் அளித்ததை மலைபடுகடாம் எடுத்துரைக்கிறது.

“கார்பெயல் தலைஇய காண்பு இன் காலைக்

களிற்று முக வரியின் தெறுழ்வீ பூப்பச்

செம்புற்று ஈயலின் இன்அளைப் புளித்து

மென்தினை யாணர்த்து...”5 (புறம் 119 1-3)

கார் காலத்தில் யானையின் முகத்திலுள்ள சிறுபுள்ளிகளைப் போன்று தெறுழ் பூக்கள் பூத்தன. செம்புற்றுகளிலிருந்து வெளிவந்த ஈசலை இனிய மோரில் கலந்து மென்தினை உணவோடு உண்டனர் என்கிறார் கபிலர். சிறிய தலையுடைய செம்மறி ஆட்டினது பழுப்பு நிறம் அமைய முற்றிய தயிரிலே கொல்லையில் விளைந்த வரகரிசியோடு, கர்காலத்து மழைபெய்து நீங்கிய ஈரமான வாயிலையுடைய புற்றிலிருந்து வெளிப்படும் ஈயலையும் சமைத்த இனிதான சூடான புளியஞ்சோற்றில் செவலைப்பசுவின் வெண்ணெய்யை கலந்து உண்டதாக அகநானூறு 394 வது பாடல் எடுத்துரைப்பதன் மூலமும் கானவர்கள் உணவு புலப்படுகிறது. இவைதவிர வேட்டையில் கிடைத்த இறைச்சியை சுட்டும், பாணைகளில் இட்டு சமைத்தும் உண்டனர் பமழ், மூங்கில்நெல், தேன் கலந்து கள்ளினைத்தயிரித்து மூங்கிலால் ஆன குழாயினுள் அடைத்து வைத்தனர். இதனை தேறல், நறவு எனவும் அழைத்தனர். இககள்ளினை விழாவின் போதும், வெற்றியைக்கொண்டாடும் போதும், சடங்கு நிகழ்வுகளின் போதும் ஆண்களும் பெண்களும் உண்டதோடு வரும் விருந்தினர்களுக்கும் அளித்து மகிழ்ந்ததையும் அறியமுடிகிறது. இவ்வாறு குறிஞ்சிநில மக்கள் உணவு முறையினையும் உணவு உற்பத்தித் திறனையும் நன்கு உணரமுடிகிறது.

பாலை

குறிஞ்சியும் முல்லையும் முறையில் திரிந்த வறண்ட தரிசு நிலமே பாலையாகும். விற்றிடித்து வேட்டையாடும் எயிற்றியர்கள் புளிக்குழம்பேர்டு கலந்த சோற்றினை வேட்டையாடி கொண்டு வந்த ஆமான் இறைச்சியோடு உண்டனர். எறும்புகள் சேர்த்து வைத்த புல்லரிசியைத் தேடிச்சேர்த்து,மான்களைக்கட்டியிருக்கும் விளா மரத்தின் அடியிலே அகழ்த்திருக்கும் உரலிலே நெல்லைக்கொட்டி உலக்கையால் குற்றிக் கொழித்தெடுத்த பின்னர் கிணற்றில் சிறிதளவு ஊறியிருக்கும் நீரை முகர்ந்து வாயிழந்த பானையிலே ஊற்றி சோறாக்கி (கருவாடு) உப்புகண்டத்துடன் உண்பர். இதனை பெரும்பாணாற்றுப்படை பின்வருமாறு எடுத்துரைக்கிறது.

“நுண்பல் அடக்கிய வெண்பல் எயிற்றியர்

பார்வையாத்த பறைதாள் விளவின்

நீழல் முன்றில் நிலவுரல் பெய்து
 குறுங்காழ் உலக்கை ஓச்சி நெடும் கிணற்று
 வல்லூற்று உவரி தோண்டித் தொல்லை
 முரவு வாய்க்குழி முரி அடுப்பேற்றி
 வராது அட்ட வாடின் புழுக்கல் “6 (பெரும்பாணாற்றுப்படை 94- 100)

மேலும்,

“கொடுவில் எயினர் குறும்பில் சேப்பின்
 களர் வளர் ஈந்தின் காழ் கண்டன்
 சுவல் விளை நெல்லின் செவ்விழ்ச் சொன்றி
 ஞமலி தந்த மனவுச்சூல் உடும்பின்
 வறைகால் யாதத்து வயின்தொறும் பெறுகுவீர்”7

(பெரும்பாணாற்றுப்படை 129 -133)

எயினர்கள் மேட்டு நிலத்தில் விளைந்த நெற்சோறை உண்டனர். அது களர் நிலத்திலுள்ள ஈச்சமரத்தின் விதை போன்று காணப்பட்டது. இச்சோற்றினை நாய்கள் பிடித்துக்கொண்டு வந்த உடும்புப் பொறியலோடு உண்டனர் என்பதையும் அறிய முடிகிறது.

முல்லை

“மாயோன் மேய காடுறை உலகம்” என்பார் தொல்காப்பியர். திருமாலை தெய்வமாக வழிபடும் முல்லைத்திணை மக்கள் வாழ்வு திறந்தவெளி மேய்ச்சல் நிலத்தைச் சார்ந்ததாக இருந்தது. மேய்ச்சலைத் தொழிலாக உடைய இவர்கள் “இருங்கிளை ஞெண்டின் சிறுபார்ப்பன்ன பசுந்திணை முரல் பாலொடும் பெறுகுவீர்” அதாவது ஆயர்நில மக்கள் இடத்தில் தங்கினால் அவர்கள் பெரியசுற்றமாகிய நண்டின் பார்ப்பை (குஞ்சு) ஒத்த பசிய திணை அரிசியால் ஆக்கிய சோற்றைப் பாலுடன் பெறுவீர் என்ற கடியலூர் உருத்திரங்கண்ணனாரின் வரிகள் இங்கு ஒப்பு நோக்கத்தக்கது.

“செவ்வீ வேங்கைப் பூவின் அன்ன
 வேய் கொள் அரிசி மிதவை சொரிந்த
 சுவல் விளை நெல்லின் அவரை அம்புளிங்கூழ்
 ஆற்கு இடை உழந்த னும் வருத்தம் வீட
 அகலுள் ஆங்கண் கழி மிடைந்து இயற்றிய
 புல்வேய் குரம்பைக் குடிதொறும் பெறுகுவீர்
 பொன் அறைந்தன்ன நுண் நேர் அரிசி
 இழுவி வெண் எறிந்து இயற்றிய மாக்கண் - அமலை
 தண்ணீது கொழிந்த பூழி அன்ன
 உண்ணுநர்த் தடுத்த நுண் இடி நுவணை
 நொய்மர விறகின் ஞெகிழி மாட்டி”8 (மலைபடுகடாம் 434-446)

இரவில் வேங்கை மரத்தின் பூக்கள் போன்ற அழகான மூங்கில் அரிசியால் சமைத்த உணவும், மேட்டு நிலத்தில் விளைந்த நெல்லின் அரிசியையும் அவரைக்காய்களால் சமைத்த புளிக்குழம்புடன் உண்டனர். அமலையாகிய பொங்கற்சோற்றில் வெண்ணெய் சேர்த்து

வெள்ளாட்டு இறைச்சியுடன் கூட்டியும், பலகாரம் (நுவணை) எனும் திணைமாவு ஆகியவற்றையும் உண்டனர். என கபிலர்கூறுவதிலிருந்து முல்லை நில மக்களின் உணவும் விருந்தோம்பலையும் அறிய முடிகிறது.

மருதம்

சோற்று வளம் மிகுந்தது மருதநிலம். பிறநிலத்து மக்களைக்காட்டிலும் வறுமையறியாது வளமுடன் வாழ்ந்தனர். பேரூரும் சிற்றூரும் கொண்டிருந்த இவர்களது வீடுகளில் செந்நெல் வெண்ணெல் அரிசிச்சோறும் காய்கறிகளையும் நிரம்ப உண்டனர். மருதநில செல்வர்கள் வீட்டில் வெண்மையான நெற்சோற்றுடன் வீட்டில் வளர்த்த பெட்டைக்கோழியின் பொரியலைச் சேர்த்து உண்டனர் என்பதை “தொல்பசி அறியாத் துளங்கா இருக்கை முல்லல் பேரூர் மடியின் மடியா வினைஞர் தந்த வெண்ணெல் வல்சி மனைவாழ் அளிகள் வாட்டொடும் பெறுகுவீர்” என பெரும்பாணாற்றுப்படை ஆசிரியர் கூறுகிறார். கல்வியறிவும் மக்களுக்கு நல்வழிகாட்டும் மாண்பும் தனக்கெனவாழாத் தன்மையும் கொண்ட மருதநில அந்தணர்கள்,

“மறை காப்பாளர் உறைபதிச் சேப்பின்
பெருநல் வானத்து வடவயின் விளங்கும்
சிறுமீன்புரையும் கற்பின் நறுநுதல்
வளைக்கை மகடுஉ வயினறிந்து அட்ட
சுடர்கடைப் பறவைப் பெயர்படு வத்தம்
சேதாநறுமோர் வெண்ணெய்யின் மாதுளத்து
உருப்புறு பசங்காய்ப் போழொடு கறிகலந்து
கஞ்சகம் நறுமுறி அளைஇப் பைந்துணர்
நெடுமரக் கொக்கின் நறுவடி விதிர்த்த

தகைமாண் காடியின் வகைப்பட பெறுகுவீர்”9 (301-310)

யார் தனது இல்லத்திற்கு வந்தாலும் அவர்களை வரவேற்று நெற்சோற்றினையும் மாதுளம்பிஞ்சைப் பிளந்து மிளகும், கறிவேப்பிலையையும் கலந்து பசும் நெய்யிலே வேகவைத்தப் பொரியலையும், வடுமாங்காயினையும், பருப்புசாதம், தயிர் சாதம், புளிசாதம் போற்றவற்றை அளிப்பதாக பெரும்பாணாற்றுப்படை ஆசிரியர் கூறுவது புலனாகிறது. உலகிற்கே உணவிடும் மருதநில உழவர்கள் தாம் வாழ்ந்த பகுதிகளில் விளைந்த உணவுப் பொருட்களையே சமைத்து உண்டனர். இங்குள்ள பெண்கள் தங்கள் கைகளால் குற்றிய அரிசியால் சோறாக்கி வயலில் பிடித்த நண்டையும் தங்கள் கொல்லைப்புறத்தில் விளைந்த பீர்க்கங்காயையும் சேர்த்து சமைப்பர். தனது இல்லத்திற்கு வரும் விருந்தினர்க்கும் அளித்து மகிழ்வர் .இதனை சிறுபாணாற்றுப்படை

“இருங்காழ் உலக்கை இரும்பு முகம் தேய்த்த
அவைப்பு மாண் அரிசி அமலை வெண்சோறு

கவைத்தாள் அலவன் கலவையொடு பெறுகுவீர்”10 (192-195)

வயல்களில் பிடித்த வாளைமீன், தூண்டிலில் பிடித்த வரால் மீன், இறைச்சித்துண்டுகள், மது, பழையகஞ்சியும் உண்டனர். நெல் விளைச்சல் குறைவாக இருக்குமிடங்களிலுள்ள உழவர்கள் புன்செய்ப் பயிர்களை விளைவிப்பர். அவர்களது இல்லத்தில் வரகரிசிச்சோறும் புழுக்கிய அவரைப்பருப்பும், அவரை விதை, மூங்கிலரிசி, நெல்லரிசி இவற்றைப் புளியுடன் சேர்த்து

சமைத்தும் உண்டனர். இவ்வுழவர்களை ஏழை உழவர்கள் என பெரும்பாணாற்றுப்படையும் மலைபடு கடாமும் குறிப்பிடுகிறது. இதன்மூலம் இம்மக்கள் உணவு முறையினையும் உணவு உற்பத்தித் திறனையும் நன்கு உணரமுடிகிறது

நெய்தல்

கடலும் கடல் சார்ந்த இடமுமான நெய்தல் நில மக்கள் பிற நில பகுதி மக்களைக்காட்டிலும் மீனை சமைத்து உண்டனர். இங்குள்ள பரத்தியர் உப்புக்கு விலையாகப்பெற்ற நெல்லினது அரிசியால் ஆக்கப்பட்ட வெண்சோற்றில் புளியிட்டு சமைத்த அயிரை மீன் குழம்பையும் கருவாட்டுப் பொறியலையும் தனது தந்தை உண்ணத்தருவாள் என குடவாயிற் கீர்த்தனாரின் பாடல் கூறுவதன்மூலம் இவர்களது உணவுமுறை புலனாகிறது

“உப்பு நொடை நெல்லின் மூரல் வெண்சோறு
ஆயிலை துழந்த அம்புளிச் சொறிந்

கொழுமீன் தடியொடு குறுமகள் கொடுக்கும்”11(அகநானூறு 60)

இங்குள்ள நுளைச்சியர் அரித்த கள்ளையும் உலர்ந்த குழல் மீனின் சூட்டிறைச்சியையும் உண்டனர். நெல்லை இடித்து மாவாக்கி ஆண்பன்றி உண்ணக்கொடுத்து நன்கு கொழுக்க செய்து அதனைக்கொன்று அதன் இறைச்சியோடு களிப்பு மிகுந்த கள்ளையும் உண்டனர் என்பதை,

“அரித்த பழம்படு தேறல் பரதவர் மடுப்ப
கிளை மலர்ப் படைப்பைக் கிடங்கில்
அறல் குழல் பாணி தூங்கியவரொ

வுறல் குழல் சூட்டின் வயின்வயின் பெறுகுவீ” 12

(சிறுபாணாற்றுப்படை 154-163)

“பூம்புற நல்லடை யளைஇத் தேம்பட

வெல்லையு மிரவு மிருமுறை கழிப்பி

வல்வாய்ச் சாடியின் வழைச்சற விளைந்த

வெந்நீ ரறியல் விரலனை நறும்பிழி

தண்மீன் சூட்டொடு தளர்தலும் பெறுகுவீ”13

(பெரும்பாணாற்றுப்படை 271-282)

காவிரி பூம்பட்டினத்து கடல் சார்ந்த மக்கள் கடல் இறா,வயல் ஆமை இவையிரண்டையும் பக்குவம் செய்து உண்டனர். மேலும் பனங்கள்,நெல்லரிசிக்கள் இவற்றையும் உண்டனர்.கள் விற்கும் கடைகளில் மீன் மற்றும் விலங்கும் பொறித்து பரிமாறினர்.

“கடல் இறவின் கூடு தின்றும்

வயல் ஆமைப் புழுக்கு உண்டு”14 (பட்டினப்பாலை -65-66)

இதன்மூலம் இம்மக்கள் உணவு முறையினையும் உணவு உற்பத்தித் திறனையும் நன்கு உணரமுடிகிறது

முடிவுரை

சங்ககால மக்களின் உணவு மரபு மிகவும் போற்றுதற்குரியதாக இருந்துத என்பதை அதை ஆராய்ந்த அறிஞர்கள் கூறுவர். ஆரோக்கியமாக முதுமையிலும் இளமையாக வாழ்ந்தற்கு

இவர்களது உணவே மிகசிறந்த சான்றாக உள்ளது ஐவகை நிலங்களிலுமுள்ள மக்கள் இயற்கையோடு இயைந்து தங்களது தொழில் முறைகளில் செம்மையும் வளமையும் கலந்து பல தானியங்களையும், மது மீன், இறைச்சி, தம் நிலம் சார்ந்த பண்பாட்டு மாற்றங்களுக்கேற்ப உணவினை சமைத்து உண்டு மகிழ்ந்தனர் என்பதை அறிய முடிகிறது. உயிர் வாழ்க்கைக்கு அடிப்படையான உணவு இன்று சுவை இன்பத்திற்காக மாறிவிட்டது என்பதில் ஐயமில்லை எனலாம்.

அடிக்குறிப்புகள்

- | | |
|------------------------------------|--------------|
| 1. தமிழர் உணவு | பக்கம் - 19 |
| 2. புறநானூறு, புலியூர் தேசிகன் உரை | பக்கம் - 417 |
| 3. சுராவின் வள்ளுத்தின் மீட்சி | பக்கம் - 125 |
| 4. மலைபடுகடாம் | பக்கம் - 368 |
| 5. புறநானூறு | பக்கம் - 134 |
| 6. பெரும்பாணாற்றுப்படை | பக்கம் - 86 |
| 7. மேலது | பக்கம் - 214 |
| 8. மலைபடுகடாம் | பக்கம் - 380 |
| 9. பெரும்பாணாற்றுப்படை | பக்கம் - 216 |
| 10. சிறுபாணாற்றுப்படை | பக்கம் - 144 |
| 11. அகநானூறு | பக்கம் - 117 |
| 12. சிறுபாணாற்றுப்படை | பக்கம் - 143 |
| 13. பெரும்பாணாற்றுப்படை | பக்கம் - 215 |
| 14. பட்டினப்பாலை | பக்கம் - 305 |

பார்வை நூல்கள்

1. பிங்கல முனிவர். பிங்கல நிகண்டு. கழக வெளியீடு. 1971
2. புலியூர் தேசிகன் உரை. புறநானூறு. சாரதா பதிப்பகம். சென்னை. 2010
3. சே.நாராயணசாமி. சுராவின் வள்ளுத்தின் மீட்சி. சுரா புகஸ் பிரைவேட் லிமிடெட். 2003
4. முனைவர் வி. நாகராசன். மலைபடுகடாம், பத்துப்பாட்டு 2-ம் பகுதி. நியூசெஞ்சுரி புக் ஹவுஸ் (பி)லிமிடெட். சென்னை. 2011
5. முனைவர் வி. நாகராசன். பட்டினப்பாலை பத்துப்பாட்டு 2-ம் பகுதி. நியூசெஞ்சுரி புக் ஹவுஸ் (பி)லிமிடெட். சென்னை. 2011
6. முனைவர் வி. நாகராசன், பெரும்பாணாற்றுப்படை, பத்துப்பாட்டு 1-ம் பகுதி. நியூசெஞ்சுரி புக் ஹவுஸ் (பி)லிமிடெட். சென்னை. 2011
7. புலியூர் தேசிகன் உரை. அகநானூறு. சாரதா பதிப்பகம். சென்னை. 2010
8. முனைவர் வி. நாகராசன். சிறுபாணாற்றுப்படை, பத்துப்பாட்டு 1-ம் பகுதி. நியூசெஞ்சுரி புக் ஹவுஸ் (பி)லிமிடெட். சென்னை. 2011
9. சே.நமச்சிவாயம். தமிழர் உணவு. உலகதமிழாராய்ச்சி நிறுவனம். சென்னை. 1971