

## மட்டக்களப்பு மக்கள் வாழ்வியலில் உணவுக் கலாசாரம்

திரு. தங்கராசா கோபிநாத்  
விரிவுரையாளர், கர்நாடக இசைத்துறை, சுவாமி விபுலானந்தா அழகியற் கற்கைகள் நிறுவகம்,  
கிழக்குப் பல்கலைக்கழகம், இலங்கை

இலங்கையின் கிழக்குக் கரையோரத்தின் மத்திய நிலையமாக இருப்பது மட்டக்களப்பு மாவட்டமாகும். இங்கு உள்நாட்டில் பெரிய நீர்ப்பரப்பு கணக்கிடாது 2466.63 சதுரகிலோமீற்றர் பரப்பளவுடையது. இலங்கையின் மொத்த நிலப்பரப்பில் 3.8 மட்டக்களப்பு மாவட்டமாகும். 1961 ஆண்டின் முன் பெரிய நிலப்பரப்பைக் கொண்டிருந்த இம்மாவட்டம் 1961 ஆம் ஆண்டு ஏப்ரல் மாதம் 10 ஆந் திகதியன்று மட்டக்களப்பு, அம்பாறை என்ற இரு நிர்வாக மாவட்டங்களாகப் பிரிக்கப்பட்டது. மட்டக்களப்பு பிரதேசமானது வடக்கே வெருகலாறு முதல் தெற்கே குமுக்கன் ஆறுவரை பரந்திருந்த நிலப்பரப்பாகும். நிர்வாக நோக்கத்துடன் வேறுபடுத்தப்பட்ட மட்டக்களப்பு மாவட்டத்தை பண்பாட்டு ரீதியாக வரையறுப்பது கடினமாகும். மட்டக்களப்பு மாவட்டமானது ஏராளமான தனித்துவமான சிறப்பம்சங்களை தன்னகத்தே கொண்டு காணப்படுகின்றது. சடங்கு, பண்பாடு, பழக்கவழக்கங்கள், நம்பிக்கைகள், பழமை பேணும்பண்பு, கலைகளின் ஈடுபாடு, கூத்துக்களின் நிலவுகை, கொம்புமுறி விளையாட்டு, பன்முக தன்மை வாய்ந்த உணவுக்கலாசாரம் என ஏராளமான சிறப்பம்சங்களை கொண்ட இப்பிராந்தியத்தை “மானிடவியலாளர்களின் சுரங்கம்” என ஆய்வாளர்கள் கூறுகின்றனர். இதற்கு புவியியல் அமைப்பு காரணமாக காணப்படுகின்றது. புவியியல் பின்னணி, காலநிலை, வளங்கள் என்பவற்றை பொறுத்தே மக்களது வாழ்வியல் அம்சங்கள் தீர்மானிக்கப்படுகின்றன.

இங்கு வாழ்கின்ற மக்களது உணவுக்கலாசாரம் பன்முக தன்மையையும் பல தனித்துவ அம்சங்களையும் கொண்டுள்ளது. இங்கு வாழும் மக்களது பிரதான தொழில் விவசாயம் ஆகும். அதனை அடுத்து மீன்பிடியினை கூறலாம். வேளாண்மை செய்தல் பற்றி கி.பி 17 நூற்றாண்டில் பாடப்பட்ட “வேளாண்மை விதைப்பு வசந்தன்” சான்று பகிர்கின்றது.

“ பச்சைப் பெருமாள் கறுப்பன் பாணைமுக வன்செழும்  
பன்றிக் கூரன் வெள்ளைவாலன் பவளச்சம்பா  
செம்பியேப லருவிரும்பும் வெள்ளைவாணன் இந்த  
மேதினியெல்லாம் புகழும் முத்துச்சம்பா”(வேளாண்மை விதைப்பு வசந்தன்)

இப்பாடலில் பச்சைப்பெருமாள், கறுப்பன், ஆனைமுகவன், பன்னிக்கூரன், வெள்ளைவாலன், செம்பவளச்சம்பா, சாம்பற்கறுப்பன், குறவன் சம்பா என ஏராளமான நெல் இனங்கள் விதைக்கப்பட்டு விவசாயம் மேற்கொள்ளப்பட்டது. இதனை அடிப்படையாகக்கொண்டு மட்டக்களப்பு மக்களது பிரதான உணவு நெல்லரிசிச்சோறு ஆகும். பண்டைய மட்டக்களப்பில் நெல் உற்பத்தி சுயதொழிலாகவும் முதலாளி, தொழிலாளி முறையிலும் நடைபெற்று வந்தது. இங்கு நெல் உற்பத்திக்குரிய

நிலச்சுவாந்தர்கள் போடிகள் என அழைக்கப்பட்டனர். இதனால் பெருமளவு நெல் உற்பத்தி செய்யப்பட்டதனால் மக்கள் 03 வேளையும் நெல்லரிசிச்சோற்றினை உணவாக உண்டு வந்தனர். காலை வேளையில் தண்ணீர் ஊற்றப்பட்ட பழஞ்சோற்றினையும் ஏனைய இரு வேளைகளில் உடன் சமைத்த சோற்றையும் உணவாக உண்டனர். போதுமான அளவு நெல்லரிசி உற்பத்தியானமையால் ஏனைய இடங்களைப் போல் வேளைக்கு வேளை மாற்றுணவு உண்ணும் பழக்கம் ஏற்படவில்லை.

மட்டக்களப்பில் முன்னைய காலம் முதல் தவிட்டரிசியும், வெள்ளரிசியும் தரக்கூடிய நெல்வகைகள் உற்பத்தி செய்யப்பட்டன. தவிட்டரிசி இங்கு உற்பத்தி செய்யப்பட்டாலும் தவிட்டைப்போக்கும் வண்ணம் அரிசியை குற்றி எடுப்பதும் இங்குள்ளோர் பழக்கமாக இருந்தது. இவ்வாறு அரிசியில் இருந்து பிரித்தெடுக்கப்பட்ட தவிடு குழந்தைகள் உண்பதற்கும், பிட்டு, உரொட்டி ஆகியவற்றிற்கும் பயன்படுத்தப்பட்டது. எனினும் அண்மைக்காலத்தில் தவிட்டினுடைய போசாக்குத்தன்மை இங்கு அதிகமாக நோக்கப்படுகின்றது. எழுவான்கரையை விட படுவான்கரையில் சோறு சமைக்கும் போது அரிசிக்கு அளவுக்கதிகமாக நீர் வைத்து சோற்றை வடித்தெடுப்பர். அரிசி அவிவதற்கு போதுமான நீரை வைத்து சோறாக்கும் முறை பாரம்பரியமாக தொன்றுதொட்டு தொடரப்படுவதனை காணக்கூடியதாக உள்ளது. வடிக்குசை வீணாக்காமல் பிள்ளைகளுக்கு குடிக்கக் கொடுக்கும் மரபு காணப்படுகின்றது.

பண்டைய காலத்தில் மட்டக்களப்பை நெற்களஞ்சியம், தானியக்களஞ்சியம் என அழைத்தனர். அந்தவகையில் தானியங்களை இடை உணவிற்கும், பலகாரவகை செய்வதற்கும் பயன்படுத்தப்பட்டன. இங்கு பண்டையகாலம் முதல் தற்காலம் வரை சோளன், குரக்கன், உழுந்து, பயறு, எள்ளு, தினை, நிலக்கடலை, கொள்ளு, முதலியவற்றைக் காணலாம். வறுத்த சோளன்மாவை சீனி, தேங்காய் சேர்த்து உண்பதும் பச்சை சோளன் பிட்டு மாவாக அவித்து உண்பதும் இங்கு பாரம்பரிய பழக்கமாகும். மற்றும் குரக்கன்மாவில் தயாரிக்கப்பட்ட பிட்டு, களி, உரொட்டி, கூழ், இடியப்பம் என்பன இடை உணவுகளாக உண்ணப்படும். அத்துடன் இங்கு தாமரைக்கிழங்கு, கபலைக்கிழங்கு, கொடிவள்ளிக்கிழங்கு, மரவள்ளிக்கிழங்கு, வற்றாளைக்கிழங்கு என்பன அவித்து சாப்பிடப்பட்டன. மற்றும் மரவள்ளிக்கிழங்கை தனி உணவாகவும் கறியாகவும் மக்கள் உண்டு வருகின்றனர். அத்துடன் மரவள்ளிக்கிழங்குச் சொதி அல்லது ஆணம் வைத்தல் பரவலாக காணப்படும் உணவுப்பழக்கம் ஆகும். பொரியல், நசியல், கடையல், குழம்பு போன்ற பல்வகை உணவாக உண்பதனையும், பஞ்ச காலமாகிய கார்த்திகை, மார்கழி மாதங்களில் மரவள்ளிக்கிழங்கு அவிவலை அதிகமாக உணவாகக் கொள்ளப்படுவதனால் இதனை “பஞ்சந்தாங்கி” என மக்கள் அழைப்பர். தற்காலத்தில் மழைக்காலத்திலும் பொழுதினை போக்கும் பொருட்டும் மரவள்ளிக்கிழங்கு அவிவலும் சம்பலும் செய்து சாப்பிடுவது வழக்கமாகிக் கொண்டு வருகின்றனர்.

காடுகளிலும் வயல்வெளிகளிலும் வாய்க்கால் ஓரங்களிலும் சமைக்கக்கூடிய இலைக்கறிவகைகளைக் காணலாம். இவற்றுடன் உற்பத்தி செய்யப்படுகின்ற கீரைவகைகளும் உள்ளன. இங்கு சமையலுக்கு பயன்படுத்தும் கீரைவகைகளாக அகத்தி, கானாந்தி இலை, காரைஇலை, குப்பைக்கீரை, குப்பைமேனி, குறிஞ்சாஇலை, தகரை, திராய், தூதுவளை, பசளி, பொன்னாங்காணி, முருங்கை இலை, வல்லாரை, வள்ளல் போன்ற இலைகளில் வல்லாரை, தூதுவளை என்பன பச்சடி அல்லது சம்பல் செய்து உண்பர். மற்றும் ஏனைய இலைக்கறிவகைகளை பாரம்பரியமுறைப்படி சுண்டல், கடையல், ஆக்கல், சொதி என சமைத்து உண்பர். மாட்டுப்பட்டி, வயல்வாடிகளில் வாழ்பவர்கள் இலைக்கறிகளை பெரிதும் உண்டு வந்ததாக பெரியோர் கூற கேட்டு இருக்கின்றோம்.

மட்டக்களப்பில் இந்துக்கள் அதிகமாக வாழ்ந்தாலும் மரக்கறி அல்லது காய்கறி மட்டும் உண்பவர்கள் இங்கு மிகக்குறைவாக காணப்படுகின்றனர். இதற்கு காரணம் இலகுவாக மீன்கள் கிடைத்தமை, முஸ்லீம், பறங்கியர் செல்வாக்கு, ஆகம வழிபாட்டு முறை வளர்ச்சியடையாமை எனப் பல காரணங்களைக் கூறக்கூடியதாக உள்ளது. இங்கு பூசணிக்காய், சுரக்காய், நாடங்காய், வத்தகைக்காய், வெள்ளரிக்காய், அவரைக்காய், புடலங்காய், பாகற்காய் முதலிய காய்கறிகளும், தற்காலத்தில் காய்கறிதோட்டங்கள் அதிகரித்தமையால் பலவகையான காய்கறிகள் (பயற்றங்காய், வெண்டிக்காய், கத்தரிக்காய், வாழைக்காய்) உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றன. இவற்றுடன் மலைநாட்டில் இருந்து உற்பத்தி செய்யப்படுகின்ற கரட், பீற்றுாட், முள்ளங்கி, போஞ்சி, கறிமிளகாய், தக்காளி, கோவா போன்ற ஆங்கில மரக்கறிகளும் சமையலுக்கு பயன்படுத்தப்படுகின்றது. தற்காலத்தில் இளஞ் சமுதாயத்தினர் ஆங்கில மரக்கறிகளை விரும்பி உண்பதனையும் நாட்டு மரக்கறிகளையும் இலைக்கறிகளையும் புறந் தள்ளுவதனையும் காணக்கூடியதாக உள்ளது. அத்துடன் சில மக்கள் குழுமத்தினிடம் மாமிசம் உண்பதனை உயர்வாகவும் காய்கறிகளை உண்பதனை தாழ்வாகவும் பார்க்கின்ற வேடிக்கை கலாசாரமும் காணப்படுவதனை மறுக்க முடியாது.

இப்பகுதியில் சமைக்கப்படும் உணவுகளின் சுவைக்கு ஆதாரமாக காணப்படுவது தேங்காய் ஆகும். தொன்று தொட்டு இங்கு தேங்காய் மக்களது சமையலுக்கு இன்றியமையாத ஒன்றாகக் காணப்படுகின்றது. இங்கு சமைக்கப்படும் சுண்டல், கடையல், பால்கறி, குழம்பு, சொதி, பால் ரசம் போன்ற கறிகள் தேங்காயை முதன்மையாகக் கொண்டு சமைக்கப்படுகின்றன. சுண்டல், கடையல், பிரட்டல், துவையல் என்பவற்றிற்கு தேங்காய்ப்பூத்துருவல் நேரடியாக பயன்படுத்தப்படுகின்றது. ஏனைய கறிகளுக்கு தேங்காய்ப்பால் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. அத்துடன் சில கறிகள் சமைக்கும் போது தேங்காய் பாலில் அவிப்பதும் சில கறிகளில் இறுதியாக தேங்காய் பால் (தலைப்பால்) விட்டு கறியை அடுப்பில் இருந்து இறக்குவது மரபாகும். இங்கு கறிகள் சமைக்காத

போது தேங்காய் பாலை சேர்த்து உண்ணும் பழக்கமும் காணப்படுகின்றது. அதாவது காலை உணவில் தண்ணீர் ஊற்றி வைக்கப்பட்ட சோற்றில் தேங்காய்பால் சேர்த்து சாப்பிடுவர். மற்றும் இங்கு தேங்காய் பால் பொங்கல், தேங்காயில் செய்த சிற்றுண்டிகள் என தேங்காயை பயன்படுத்தி சமைக்கப்படுகின்ற உணவுகள் ஏராளமாகும்.

மட்டக்களப்பில் கடல், குளம், வாவி என்பன கொண்டு காணப்படுவதால் இங்கு மீன்கள் இலகுவாகவும் அதிகமாகவும் கிடைக்கின்றன. கடல்மீன்களாக சுறா, அறுக்குளா, தளப்பத்து, உலமியா, பாலைப்பாறை, ஓட்டி, கிளக்கன், விளல் என பலவகையான மீன்களும், குளத்து மீன்களாக கிளக்கன், திரளி,கெழுத்தி, ஓட்டி, ஓரா, கயல், செங்கணம், மணலை, செத்தல் போன்ற மீன்களும் சமையலுக்கு பயன்படுத்துவர். இந்துக்கள் செவ்வாய், வியாழன், வெள்ளி, ஆலயச் சடங்கு காலத்திலும், விரதநாட்களிலும், பெளர்ணமி தினங்களிலும், அசைவ உணவுகளை உண்ணமாட்டார்கள்.

மட்டக்களப்பு மக்கள் மாடுகளை அதிகமாக வளர்ப்பதனால் முஸ்லிம்கள், பறங்கியர் மாட்டு இறைச்சியினை உண்பர். அத்துடன் இந்துக்கள் கோழி, ஆடு, மான், மரை போன்ற இறைச்சிகளை உண்பர். முஸ்லிம்கள் தக்குபீர் செய்யப்பட்ட இறைச்சிகளை உண்பர். வீடுகளில் பாலும், தயிரும், கிடைக்கக்கூடிய அளவிற்கு மாடுகள் வளர்க்கப்படும். எருமைத்தயிர், எருமைப்பால், பசுப்பால், பசுத்தயிர் என்பனவும் மக்களால் விரும்பி சாப்பிடப்படுகின்றன. எருமைப்பால் ஆலயங்களில் பொங்கலுக்கு பயன்படுகின்றது. மற்றும் காலை உணவுடன் தயிரையும், பழஞ்சோற்றுடன் உண்பது பாரம்பரிய உணவுப்பழக்கமாகும்

இங்கு உணவு உண்டபின் தாம்பூலம் உண்ணும் வழக்கம் தொன்றுதொட்டு காணப்படுகின்றது. தாம்பூலம் என்பது வெற்றிலை, பாக்கு எனக் குறிப்பிடுவர். வயது வந்த ஆண், பெண் இருபாலாரும் இதனை உண்பர். இவர்கள் தேவைக்கேற்ப பாக்கு, வெற்றிலையுடன் புகையிலை, சுண்ணாம்பு, ஏலம், கறுவா, கரம்பு என்பவற்றையும் சேர்த்து உண்பர். இவ்வழக்கம் தற்காலத்திலும் வழக்கில் உள்ளது. மட்டக்களப்பு உணவுக் கலாசாரத்தை ஏ.பெரியதம்பிப்பிள்ளை பின்வருமாறு பாடுகிறார்.

“மோட்டெருமை வெண்தயிரும் முப்பழமும் கற்கண்டும்  
போட்டினிய சீனிதேன் பொருந்து செந்நெல் வெண்சோற்றை  
கூட்டியொன்றாயக் குழைத்ததனைக் குலக்குமரா தமைக்கூவி  
கூட்டுணுவார் அமிர்தமெனக் குறைவில் செல்வமவர்க்கம்மா”

(பெரிய தம்பிப்பிள்ளை, 1982:12)

தற்கால இளஞ்சமுதாயத்தினர் துரித உணவுகளையும், உறைப்பு உணவுகளையும் சுவையூட்டிகளால் தயாரிக்கப்பட்ட உணவகங்களின் உணவுகளை உண்பதிலும் அதிக ஆர்வம் காட்டுவதனையும், அதே நேரத்தில் கிராமங்களில் வாழுகின்ற மக்கள் பாரம்பரிய

உணவுப்பழக்கவழக்கங்களையும், வீட்டில் சமைக்கும் உணவுகளை உண்பதனையும் மரபாகக் கொண்டுள்ளனர்.

நவீன தொழில்நுட்ப யுகத்தில் மேலைத்தேய கலாசாரத்தின் ஈர்ப்பு, சமூக வலைத்தளங்கள், சமூக ஊடகங்களின் ஆதிக்கம், சினிமாவின் செல்வாக்கு, இளைஞர்களின் கவனம், புரிதல், இரசனைகளில் ஏற்பட்ட மாற்றங்கள் போன்ற காரணங்களால் உணவுக்கலாசாரம், உணவு சமைத்தல், சமைக்கப்படும் உணவுகள் என்பவற்றில் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டுள்ளன. வியாபார நோக்கில் உணவினை சமைக்கும் உணவகங்கள் துரிதமாக வளர்ந்து கொண்டு செல்கின்றன. இங்கு வாழ்கின்ற தமிழ் பேசுகின்ற முஸ்லீம் சமூகத்தினர் அதிகமாக தொழில் நிமிர்த்தம் மத்திய கிழக்கு நாடுகளுக்கு சென்று அங்கு காணப்படுகின்ற உணவு காலசாரம், பாரம்பரியங்களை கண்டு அவற்றை மட்டக்களப்பில் அறிமுகப்படுத்தி உணவகங்களை திறக்கின்றனர். அத்துடன் சிறிதளவு தமிழ் மக்களும் உணவகங்களை திறக்கின்றனர். இதனால் சுதேச ஆரோக்கியமான உணவுக் கலாசாரம், உணவு சமைத்தல் என்பன குறைந்து கொண்டு செல்கின்றன. அதே நேரத்தில் ஆரோக்கியமான உணவா? என்று பார்ப்பதனை விட கவையான உணவா? என்று கேட்டு உண்கின்ற பழக்கம் எமது மக்கள் மத்தியில் பாரிய உணவு கலாசார சீர்கேட்டினை ஏற்படுத்தி வருகின்றன. சமூக ஊடகங்களில் ஆரோக்கிய வாழ்விற்குரிய விடயங்களை விட பொழுதுபோக்கிற்காக விடயங்களில் உணவுகளையும் உள்வாங்கி செயல்படுவதனால் இளஞ் சமூகத்தினரின் கவனம், ஈர்ப்பு, புரிதல், இரசனை என்பன மாற்றமடைந்து எமது காலநிலை, புவியியல் அமைப்பு என்பவற்றிற்கு ஏற்ற உணவுகளை உண்ணாது துரித உணவுகளை உண்டு சிறு வயதில் மரணம், பாரிய நோய்கள், உடல் உபாதைகள், சத்திர சிகிச்சைகள், மாரடைப்பு என்பவற்றிற்கு ஆளாக வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டுள்ளது. யுகங்கள் மாறினாலும் பழமையான உணவுக் கலாசார பழக்கவழக்கங்களை செழுமை மாறாமல் தற்கால இரசனைக்கு ஏற்ப கடைபிடிக்கும் போது காலங்கள் கடந்தும் எமது உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

### உசாத்துணை

கந்தையா,வீ.சி. (1964). மட்டக்களப்புத் தமிழகம். ஈழகேசரிப்பொன்னையா நினைவு வெளியீட்டு மன்றம். யாழ்ப்பாணம்.  
சுதாசிவஜயர்,தி. (1940). மட்டக்களப்பு வசந்தன் கவித்திரட்டு. தமிழாசிரியர் சங்கம். மட்டக்களப்பு.  
தில்லைநாதன்,சா. (2017). மட்டக்களப்புத் தமிழர் பண்பாட்டு மரபுகள். குமரன் புத்தக இல்லம். கொழும்பு.

மகேஸ்வரலிங்கம். (2016). சுயம்பு (மட்டக்களப்பு மக்களின் உணவு ஒரு பொது நோக்கு). கலாசாரபேரவை. மண்முனை தென்மேற்கு பிரதேச செயலகம். பட்டிப்பளை.