

CULTIVATED FOODS OF THE NILGIRIS (Designed Panel Print)

நீலகிரியில் வளர்க்கப்பட்ட உணவுகள்

The Nilgiris district, part of the Nilgiris Biosphere Reserve, is an ecologically diverse zone. The hill slopes of the Nilgiris consist of difficult terrains for agriculture, with thin lateritic soil and low biomass content. Parts of the Nilgiris also fall in the rain shadow zone. While the Nilgiris' natural vegetation comprises many forest types, the commercially viable agricultural produce has mostly been tea, coffee and vegetables. Traditionally, shifting agriculture was practiced on mountain slopes till late 1950s, which then changed towards fixed fields of mixed cropping methods. The mixed cropping systems, known as 'thenai kadu' in some local cultures, was a widespread practice in the Nilgiris earlier and used to be the basis for a variety of nutritious foods for a family's diet on small farmlands. Three to twelve different crops are usually cultivated in a single field for greater agro-diversity. This diversified intercropping system is a carefully evolved system with ecological considerations for pollinators (supporting a wide variety of insects and other small animals crucial to forest health), pest management and one that also factors in labour availability and efficiency through staggered harvesting practices. The most common types of food crops grown in these regions include: Millets (siruthaniyam), lentils (paruppu), grains, beans (avarai), vegetables, roots and tubers.

நீலகிரி மாவட்டம், நீலகிரி பல்லுயிர்க்கோளப் பகுதியின் ஒரு பங்காகும். மேலும், இது ஒரு பல்வேறு சுற்றுச்சூழல் கொண்ட மண்டலமாகும். நீலகிரி மலைத்தொடர்கள் விவசாயத்திற்கு கடினமான நிலப்பரப்புகளைக் கொண்டுள்ளன, மெல்லிய செந்நிறக் களிமண் வகை எனப்படும் Lateritic மண் மற்றும் குறைந்த உயிரின உள்ளடக்கம் கொண்டது. சில நீலகிரி பகுதிகள் மழை நிழல் மண்டலத்தில் விழுகின்றன (வருகின்றன). நீலகிரிகளின் இயற்கை தாவரங்கள் பல வன வகைகளை உள்ளடக்கியிருக்கும் போது, வர்த்தக ரீதியாக சாத்தியமான வேளாண் பொருட்கள் பெரும்பாலும் தேயிலை, காபி மற்றும் காய்கறிகளாகும். பாரம்பரியமாக, 1950-களின் பிற்பகுதி வரை, மலைப்பகுதிகளில் Shifting விவசாய முறை பின்பற்றப்பட்டது. அதன் பின்னர் நிலையான நிலங்களில் கலப்பு பயிர் விவசாய முறைகளுக்கு மாற்றப்பட்டது. சில உள்ளூர் கலாச்சாரங்களில் கலப்பு பயிர் முறைகளை 'தினை காடு' என்று அழைப்பர். முற்காலத்தில், நீலகிரில் இம்முறை விவசாயம் பரவலாக நடைமுறையில் இருந்தன. சிறிய பண்ணையில் இம்முறை விவசாயமே, ஒரு குடும்பத்தின் பல்வேறு ஊட்டச்சத்து நிறைந்த உணவிற்கு அடிப்படையாகக் கொண்டிருந்தன. ஒரு நிலப்பகுதியில் அதிக வேளாண் பன்முகத்தன்மைக்காக, பொதுவாக மூன்றில் இருந்து பன்னிரண்டு வெவ்வேறு பயிர்கள் பயிரிடப்படுகிறது. இந்த பல்வகைப்படுத்தப்பட்ட ஊடுபயிர் முறையானது (intercropping system) மகரந்தச்சேர்க்கைக்கு உதவும் மகரந்தபரப்பிகளுக்காகச் (pollinators) சுற்றுச்சூழல் பரிசீலனையுடன் கவனமாக உருவான ஒரு அமைப்புமுறை ஆகும் (வன ஆரோக்கியத்திற்கு முக்கியத்துவம் வாய்ந்த பல்வேறு பூச்சிகள் மற்றும் பிற சிறு விலங்குகளை ஆதரிக்கிறது), பூச்சி மேலாண்மை மற்றும் மாறுகிற (staggered) அறுவடை நடைமுறைகளுக்கு ஏற்ப தொழிலாளர் கிடைக்கக்கூடிய தன்மைக்கும் திறனுக்கும் இது ஒரு காரணியாக அமைகிறது. இந்த நிலப்பரப்புப் பகுதிகளில் வளர்க்கப்படும் மிகவும் பொதுவான வகை பயிர்கள் பின்வருமாறு: கம்பு (சிருதானியம்), lentils (பருப்பு), தானியங்கள், பீன்ஸ் (அவரை), காய்கறிகள், வேர்கள் மற்றும் கிழங்குகள் ஆகும்.

MILLETS

சிறு-தானியங்கள்

Millets are cereal crops and small seed grasses that are suited to varied agricultural settings. The type of millet grown depends on the elevation and landscape of their residing terrain. In the Nilgiri hills, millet cultivation is highly adapted to low soil depth and can grow in between rocky land surface. There are several stages in the cultivation of millets - beginning with pre land-ploughing ceremonies,

the ploughing, seed sowing, crop growing, pre-harvest care, harvesting, manual and mechanized methods of threshing, de-husking, winnowing the grains as well as the community sharing of the first yield. Millets are important in the cultural landscape of the Nilgiris, holding significance in the socio-cultural aspects of the many communities inhabiting the region.

சிறு-தானியம் தானியப் பயிர்களில் ஒன்றாகும் மற்றும் small seed grasses. இவை வெவ்வேறு விதமான விவசாய அமைப்புகளுக்கு மிகவும் பொருத்தமாக இருக்கும் தானியமாகும். சிறு-தானியம் வளரும் வகையானது நிலப்பகுதியின் உயரம் மற்றும் நிலப்பரப்பைச் சார்ந்துள்ளது. நீலகிரி மலைகளில், சிறு-தானிய பயிர்களின் சாகுபடிக்கு மிகவும் தழுவிய நிலப்பகுதிகளாகிய குறைந்த மண் ஆழப் பகுதிகள் மற்றும் பாறை நில மேற்பரப்பு இடையே வளர முடியும். சிறு-தானியங்கள் பயிரிடுவதில் பல நிலைகள் உள்ளன- முன்னர், நில உழவு விழாக்களில் தொடங்கி, உழவு, விதை விதைத்தல், பயிர் வளர்ப்பு, அறுவடைக்கு முன்கூட்டிய பராமரிப்பு, அறுவடை செய்தல், கையேடு (கைகளால்) மற்றும் இயந்திர முறைகள் கொண்டு செய்யப்படும் முறைகளாகிய **threshing, de-husking, winnowing the grains** மற்றும் முதல் விளைச்சலை சமூகப் பகிர்வு செய்து கொள்வது. நீலகிரியின் கலாச்சார நிலப்பரப்பில் சிறு-தானியம் முக்கியமானது, இப்பகுதியில் வாழும் பல சமூகங்களின் சமூக-கலாச்சார அம்சங்களில் இப்பயிர்களுக்கு முக்கியத்துவம் உள்ளது.

VEGETABLES

காய்கறிகள்

Crop diversity in farms enriches soil nutrients as well. Vegetables such as pumpkins and avarai beans can be grown in the ragi or thenai fields. Other vegetables and their various varieties also grow in bounty – like squash (chow chow), chillies, tomatoes, onions, potatoes and gourds. In recent times, many exotic vegetables have been favoured over the traditional vegetable produce, although a large part of the local communities still prefers and depend on produce from their kitchen gardens or native vegetables for their daily consumption.

(விவசாயப்) பண்ணையில் பயிர்களின் பன்முகத்தன்மை மண்ணின் ஊட்டச்சத்துக்களை வளர்க்கிறது. பூசணிக்காய் மற்றும் அவரைக்காய் போன்ற காய்கறிகள் ராகி அல்லது திணை வயல்களில் வளர்க்கப்படலாம். மற்ற காய்கறிகள் மற்றும் அவற்றின் பல்வேறு வகைகளும் தாராளமான அளவிற்கு வளர்கின்றன- **squash (சோவ் சோவ்)**, மிளகாய், தக்காளி, வெங்காயம், உருளைக்கிழங்கு மற்றும் **gourds** போன்றவை ஆகும். சமீப காலங்களில், பாரம்பரிய காய்கறிகளுக்கு பதிலாக பல கவர்ச்சியான வெளியில் (அ) வெளி நாட்டில் இருந்து பெறப்பட்ட காய்கறிகளுக்கு ஆதரவு கொடுத்து வந்துள்ளனர், இருப்பினும் உள்ளூர் சமூகங்களின் பெரும்பகுதியில் இன்னும் தங்கள் தினசரி உட்கொள் தேவைக்கு தங்களின் சமையலறை தோட்டங்களில் இருந்தோ அல்லது இயற்கை காய்கறிகளை உற்பத்தி செய்யவும் விரும்புகின்றனர்.

GRAINS & PULSES

தானியங்கள் மற்றும் (பருப்பு வகைகள்) PULSES

The hill slopes to Nilgiris are home to a diverse set of pulses, cereals and grains such as barley (ganje), maize (macca cholam), sorghum (cholam), cowpea, amongst others. Oftentimes, a combination of crops is grown together. Some grains like macca cholam require deep soils, while

others require large quantities of irrigated water. Majority of the grains and pulses cultivated traditionally in the Nilgiris do not use chemical inputs.

நீலகிரி மலைப்பகுதிகளில் பலவிதமான பருப்பு வகைகள், **cereals** மற்றும் **பார்லி** (கஞ்சி), **மெய்ஸ்** (மக்கா சோளம்), **சோர்க்கம்** (சோளம்), தட்டைப்பயறு போன்ற தானியங்கள் . பெரும்பாலும், பல வகையான பயிர்கள் ஒன்றாக வளர்க்கப்படுகிறது. மக்கா சோளம் போன்ற சில தானியங்களுக்கு ஆழமான மண் இருக்கும் நிலங்கள் தேவைப்படுகிறது, மற்றவைக்கு அதிக அளவில் பாசன நீர் தேவைப்படுகிறது. நீலகிரிகளில் பாரம்பரியமாக பயிரிடப்படும் தானியங்கள் மற்றும் பருப்பு வகைகள் பெரும்பான்மையானவைக்கு இரசாயன உள்ளீடுகள் பயன்படுத்துவதில்லை.

AVARAI

அவரை

Usually known as Dolichos bean, Hyacinth bean, lablab or field bean, avarai is one of the most ancient crops among cultivated plants. It is a nutritious multipurpose crop grown for human consumption as pulses (dry seeds), vegetables (green pods and green seeds), as well as forage for farm animals. Avarai is mainly cultivated either as a monocrop or mixed with finger millet, groundnut, castor, corn, bajra or sorghum, especially in the rocky areas in the Nilgiris. There are many varieties of avarai which are highly adaptable to various environmental conditions. It improves the soil condition and is relatively drought tolerant. The various vernacular names for it include: Thattampayaru, Avarai, Amara, Avara, Kattavara, Kattuavarai, Mochakatta

வழக்கமாக **டோலிச்சோஸ்** பீன்ஸ், **ஹ்யசின்ட்** பீன்ஸ், **லாப்லாப்** அல்லது **ஃபிளட்** பீன்ஸ் என்று அழைக்கப்படும் அவரை பயிரிடப்படும் தாவரங்களில் மிகவும் பழமையான பயிர்களில் ஒன்றாகும். மனித உணவுத் தேவைகளுக்காகப் பயிரிடப்படும் பருப்பு வகைகள் (உலர்ந்த விதைகள்), காய்கறிகள் (பச்சை காய்களை மற்றும் பச்சை விதைகள்), அதே போல் பண்ணை விலங்குகள் தீவனத்திற்காக வளர்க்கப்படும் ஒரு சத்துள்ள பல்நோக்கு பயிர் ஆகும். அவரை முக்கியமாக நீலகிரிகளில் உள்ள பாறைப் பகுதிகளில் ஒரு ஒற்றை பயிராக (**மோனோக்ராப்**) அல்லது பிற பயிர்களாகிய கேல்வரகு, நிலக்கடலை, ஆமணக்கு, சோளம், பஜ்ரா அல்லது சோளம் (**சோர்க்கம்**) போன்றவையுடன் கலந்த பயிரிடப்படும். ஏராளமான சுற்றுச்சூழல் நிலைமைகளுக்கு மிகவும் ஏற்றவகையான அவரை வகைகள் பல உள்ளன. இது மண்ணின் நிலையை அதிகரிக்கிறது மற்றும் ஒப்பீட்டளவில் வறட்சி தாங்கும் திறன் கொண்டது. இதற்கு பல்வேறு வட்டார பெயர்கள் அடங்கியுள்ளன: தட்டம்பயரு, அவரை, அமர, அவர, கட்டவர, கட்டுஅவரை, மொசக்கட்ட

UNCULTIVATED FOOD OF THE NILGIRIS

நீலகிரியில் வளர்க்கப்படாத உணவுகள்

Wild edible plants play a major role in meeting the nutritional requirements of people that reside close to forested areas. Several communities gather, maintain and eat useful wild species.

வனப்பகுதிகளுக்கு அருகே வசிக்கின்ற மக்கள் ஊட்டச்சத்து தேவைகளை பூர்த்தி செய்வதில், காட்டு உணவுத் தாவரங்கள் முக்கிய பங்கைக் கொண்டுள்ளன. பல சமூகங்கள் பயனுள்ள காட்டு இனங்களை சேகரித்தும், பராமரித்தும் மற்றும் உண்டும் வருகின்றனர்.

The Nilgiris is situated at the confluence of the Western and Eastern Ghats, falling under the Nilgiri Biosphere Reserve. The communities of the Nilgiris has a very long tradition of using uncultivated edible forest plants. Knowhow about an estimated 70+ species of edible fruits and plants is attributed to some Nilgiris communities viz., Todar, Kotar, Kurumbar, Irular, Paniyar, Kattunayakar, Sholigar, Badagar etc. Seasonal availability and access to forest areas govern the collection of these uncultivated plants.

நீலகிரி மாவட்டம் மேற்கு மற்றும் கிழக்கு மலைத்தொடர்ச்சி மலைகள் சங்கமிக்கும் இடத்தில் அமைந்துள்ளது. மேலும், நீலகிரி பல்லுயிர்க்கோளப் பகுதியின் கீழ் வருகிறது. நீலகிரி மக்களின் சமூகங்கள் சாகுபடி செய்யப்படாத காடு வளர்ப்பு தாவரங்களைப் பயன்படுத்துவதற்கான மிக நீண்ட பாரம்பரியம் கொண்டிருக்கிறது. சுமார் 70 க்கும் மேற்பட்ட பழ வகைகள் மற்றும் தாவரங்கள் பற்றிய சில விவரங்களை சேகரிப்பதில் நீலகிரி சமூக மக்களின் முக்கிய காரணமாக உள்ளனர் - **தோதர்**, கோத்தர், குரும்பர், இருலர், பனியர், காட்டுநாயகர், **ஷாலிகர்**, படுகர் போன்றவர் ஆவர். **பருவகால கிடைக்கும் மற்றும் வனப்பகுதிகளுக்கான அணுகல் முறைகள், இந்த சாகுபடி செய்யப்படாதத் தாவரங்களின் சேகரிப்புத் தொகையை (Or நிலையை) நிர்வகிக்கிறது.**

Uncultivated plants are consumed as seasonals. The dietary forms of these wild edibles are mostly the leafage, vegetables, fruits and tubers. Plants used frequently, such as keera (Amaranthus), vallarai (Centella asiatica), tubers (Colocasia esculenta, Dioscorea bulbifera) can be easily propagated and maintained in the backyards of houses. The wild plants of chilli, mango, black tomato (manatakkali), tamarind, jujube (elanda), Indian cranberry are some examples of edible forest fruits. Some fruits are used as ingredients for local brews, while others could be collected and preserved for consumption during food scarcity. Many forest plants are also used for medicinal purposes or have been domesticated for cultivation.

வளர்க்கப்படாத (Or சாகுபடி செய்யப்படாதத்) தாவரங்கள் பருவ காலம் சார்ந்த. இவற்றின் உணவு வகைகள் பெரும்பாலும் இலை, காய்கறிகள், பழங்கள் மற்றும் கிழங்குகளும் ஆகும். தாவரங்களாகிய கீரை (அமராந்தஸ்), வள்ளாரை (செண்டெல்லா ஆசியடிக), கிழங்குகள் (கொலோக்காசியா எஸ்குலென்டா, டைசோரெ புல்பிஃபெரா) போன்றவற்றை அடிக்கடி வீடுகளில் பயிரிடலாம் மற்றும் பராமரிக்கலாம். மிளகாய், மாம்பழம், கருப்பு, தக்காளி (மனத்தாக்கினி), புளி, ஜுஜுபி (எலந்தப் பழம்), இந்திய குருதிநெல்லி போன்றவை காட்டுப்பகுதிகளிலுள்ள சில பழ வகைகளின் உதாரணங்களாகும். இதில், சில பழங்களை தினசரி (or பொதுவான) உள்ளூர் உணவு தயாரிப்புக்கான பொருட்களாகப் பயன்படுத்துகின்றனர், மற்றவற்றை உணவுப் பற்றாக்குறையின் போது உட்கொள்ளுவதற்காகச் சேகரிக்கப்பட்டுப் பாதுகாப்பர். பல காட்டுத் தாவரங்கள் மருத்துவ நோக்கங்களுக்காகவும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன அல்லது சாகுபடிக்காக வளர்க்கப்படுகின்றன.

While these uncultivated and wild foods would not be a complete supplement for food, it contributes to the necessary nutrient requirements of communities. The nutritional value of traditional leafy vegetables is higher than several common vegetables. They also contain antioxidants which offer protection against many chronic diseases. Regular consumption of fruit is associated with reduced risks of cancer, cardiovascular disease (especially coronary heart disease), stroke, Alzheimer disease, cataracts, and some of the functional declines associated with aging. Tubers contain carbohydrates in the form of starch, but they are easily digestible when compared to those of grains, cereals and pulses. They are also rich in minerals, vitamins and fibres etc.

இந்த சாகுபடி செய்யப்படாத மற்றும் காட்டு உணவுகள் **நம் பொதுவான** (added words to maintain the context of the sentence- Please check) உணவுக்கு

முழுமையான நிரப்பியாக இருக்காது, ஆனால், சமூகங்களின் தேவையான ஊட்டச்சத்து தேவைகளுக்கு பங்களிக்கிறது. பாரம்பரிய காய்கறிகளின் ஊட்டச்சத்தின் மதிப்பு பல பொதுவான காய்கறிகளை விட அதிகமாக உள்ளது. பல நாள்பட்ட நோய்களுக்கு எதிராக பாதுகாப்பு வழங்கும் **antioxidants**களையும் அவை கொண்டிருக்கின்றன. பழங்களை வழக்கமாக உட்கொள்வதின் மூலம் - புற்றுநோய், இதய நோய் (குறிப்பாக கரோனரி இதய நோய்), ஸ்ட்ரோக், அல்சைமர் நோய், கண்புரை மற்றும் முதிய வயதில் தொடர்புடைய சில குறைபாடுகள் போன்றவை ஏற்படுவதன் அபாயங்கள் குறைவு என்ற ஒரு தொடர்பு உண்டு. கிழங்குகளில் கார்போஹைட்ரேட்டுகள் ஸ்டார்ச் வடிவத்தில் உள்ளன, ஆனால் தானியங்கள், **cereals** மற்றும் பருப்பு வகைகள் ஒப்பிடும்போது அவை எளிதில் ஜீரணமாகின்றன. அவை தாதுக்கள், வைட்டமின்கள் மற்றும் **நார்ப்பொருள் (fibers)** போன்றவற்றிலும் நிறைந்துள்ளன.

Wild fruits are always available both in drought and non- drought years. Useful wild plants in ethnic ecosystems shows a trend of utilization of locally available resources, both in areas with high plant diversity and marginal habitats. It was found that women are very familiar and often play a major role in utilizing wild traditional food plants. Much of the knowledge related to uncultivated and wild foods had been orally transmitted between generations or based on observation and traditional practice.

வறட்சி மற்றும் வறட்சியில்லா ஆண்டுகளில் காட்டு பழங்கள் எப்போதும் கிடைக்கின்றன. உயர் தாவரங்கள் நிறந்த பன்முகத்தன்மையுடைய மற்றும் **குறுங்கால (marginal)** வாழ்விடங்கள் ஆகியவற்றில் இன சூழல் அமைப்புகளில் இருக்கும் பயனுள்ள காட்டு செடிகள், உள்நாட்டில் கிடைக்கக்கூடிய வளங்களைப் பயன்படுத்துவதற்கான போக்கைக் காட்டுகிறது. பெண்கள் மிகவும் பழக்கமானவர்கள் மற்றும் பெரும்பாலும் பாரம்பரிய உணவு வகைகளை பயன்படுத்துவதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறார்கள் என்பதைக் கண்டறிந்தது. சாகுபடி செய்யப்படாத மற்றும் காட்டு உணவுகள் தொடர்பான அறிவு பெரும்பாலும் தலைமுறைகளின் வழியாய் வழங்கப்படுகிறது, அல்லது கவனித்துக் கற்றல் மற்றும் பாரம்பரிய நடைமுறை அடிப்படையில் இடையே பரவி வருகிறது.

TAGS FOR AUDIENCE

பார்வையாளர்களுக்கான குறிப்புகள்

<<What are they called in your language?>>

அவை உங்கள் மொழியில் எவ்வாறு அழைக்கப்படுகிறது?

<<Are there any other names for this we may have missed?>>

இதற்கு நாங்கள் குறிப்பிட தவறவிட்டிருக்கும் வேறு ஏதாவது பெயர்கள் உள்ளனவா?

<<Do you know of this; how do you cook it?>>

இதை நீங்கள் அறிவீர்கள்; எப்படி அதை சமைக்கிறீர்கள்? (**Not sure, please check**)

<<Do you know names of other traditional varieties?>>

மற்ற பாரம்பரிய வகைகளின் பெயர்களை உங்களுக்கு தெரியுமா?