



## தமிழர்களின் தாவர உணவுகள்

(முனைவர் பெர்,குபேந்திரன்)

### ஆய்வுச் சுருக்கம்

உணவின்றி உயிர்வாழவே முடியாது. எனவே மனிதனின் முதல் தேடல் முயற்சியாக உணவவே இருந்தது. பழங்கள், காய்கறிகளைத் தொடக்க காலத்தில் உண்ட மனிதன் படிப்படியாக உணவைச் சமைக்கவும் அதனைப் பயன்படுத்தவும் கற்றிருக்கலாம். எனவே மனிதன் உயிர்வாழ அவசியமானது உணவு. உணவு இல்லையேல் உயிர்கள் வாழ முடியாது. இந்த உணவின் தன்மை இடத்திற்கேற்பவும், சூழலுக்கேற்பவும் மாறுகிறது. அனைவரும் ஒரே மாதிரியான உணவை உண்பதில்லை. மக்கள் அவர்களுக்கு எளிதில் கிடைக்கும் உணவுப்பொருட்களுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து அதனை அதிகம் உண்கின்றனர். அந்த வகையில் சங்க காலத்தில் மக்கள் அதிகம் தாவர உணவுகளைச் பயன்படுத்தி உண்டனர் விளக்கமுறை ஆய்வுக்கொண்டு விரிவாக விளக்கப்படுகின்றன.

### முன்னுரை

உண்-உணா-உணவு என்பதில் உண் என்பது அடிச்சொல்லாக அமைகிறது. அடிச்சொல்லின் அடிப்படையில் உண்ணப்படுவது அனைத்தும் உணவு என கருதத் தோன்றும். உடல் நலம் உள்ளவனுக்கு உணவாக பயன்படும் கஞ்சி நோயற்றவனுக்கு மருந்தாகவும் பயன்படுகிறது. எனவே உண்ணப்படுவதெல்லாம் உணவாகும் என்பதை எளிதில் உணரலாம். உயிர் வாழ்வதற்குத் தேவையான ஆற்றலை தரும் பொருளை உணவென்று கூறுவர் .எனவே வாய் வழியாக உட்கொள்ளப்பட்டு உயிர் வாழ்வதற்கும் உடல்நலத்திற்கும் தீங்கு விளைவிக்காத இன்றியமையாத உணவுகளைச் சமைத்து உண்டவன் தமிழன் .

கிளறித் திருத்திப் பயன்படுத்துவதாகும் என்கிறார் சித்பவானந்த.( சையத் ஜாகீர் ஹசன், நீதி நூல்களில் கல்வி,ப.3)

Date of submission : 10-01-2026 Date of acceptance : 22-01-2026

Date of Publication: 30-01-2026

Corresponding author's Name :Dr.P.Gubendiran

Email : [gubendirens1@vistas.ac.in](mailto:gubendirens1@vistas.ac.in)

காய் வகைகளை காம்பு கலைந்து சீவியும் கழுவியும் மீதமுள்ளவற்றை அவித்தும் மஞ்சள், மிளகு அல்லது மிளகாய் வற்றல், சீரகம், கொத்தமல்லி, தேங்காய் முதலியவற்றை மை போல அரைத்தும் கலைந்தும் இஞ்சி வெங்காயம் வெள்ளைப்பூண்டு பெருங்காயம் கரம்பூ ,கருவாப்பட்டை, ஏலம், சோம்பு முதலியவற்றை மீண்டும் அளவு சேர்த்தும் வெந்தபின் புளிஅல்லது எலுமிச்சை சாறு விட்டும் கடுகு, கருவேப்பிலை முதலென தூவியும் ஆவின் நெய்யில் தாளித்தும் முதன் முதலில் குழம்பைக்கொதிக்க வைத்து உண்டவன் தமிழன் தான் என்பதை அறிவியல் களஞ்சியத்தின் வழி அறியலாம். இப்படி உணவையே மருந்தாக உட்கொண்ட தமிழர்களிடம் தாவரங்கள் எவ்வாறு மருந்தாக பயன்பட்டன என்பதை ஆய்வதே இக்கட்டுரையின் நோக்கமாகும்..

### தாவரங்கள்

சங்கப் புலவர்கள் பெரிதும் தாவரங்களின் மலர்களைப் பற்றி குறிப்பிடுகின்றனர். ஆயினும் அவற்றின் தண்டு இலை முதலியவற்றை பற்றி கூறும் புலவர்களும் இருந்துள்ளனர். சான்றாக கூடல் கொன்றை பற்றி கணிமேதாவியாரும், புன்னையைப் பற்றி விளைச்சநாரும் வரகு பற்றி கபிலரும் மிகச் சிறப்பாகப் பாடியுள்ளனர்.நெய்தல்,குளவி,பாலை முதலிய தாவரங்களின் பெயர்களைக் கண்டுபிடிக்க புலவர்களின் பாடல்கள் துணை செய்கின்றனர்.

### தாவரங்களின் பயன்கள்

தமிழ் இலக்கியங்களில் தாவரங்கள் பற்றி பல்வேறு குறிப்புகள் காணப்படுகின்றன. பழந்தமிழர் தம் வாழ்வில் மருத்துவத்திற்காகத் தாவரங்களை பயன்படுத்தியுள்ளனர் .



பயன்பாடு பின்னிப் பிணைந்துள்ளது என்பதனை சங்க இலக்கியங்கள் காட்டுகின்றன. இத்தகைய இயற்கை வாழ்வை மக்கள் தொண்டுத்தொட்டு இன்றுவரை வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றனர்.

அத்துடன் தாவரங்கள் பலவித நோய்களைக் குணப்படுத்தும் மூலிகைகளாக பயன்படுகின்றன .தாவரங்களில் பல வைட்டமின் சத்துக்கள் உள்ளன. வீட்டுக்கு தேவையான பொருள்கள் செய்யவும் விளையாட்டுப் பொருள்கள் செய்யவும் பயன்படுகின்றன. மேலும் தாவரங்களின் பயன்பாடு மிக முக்கியமானதாகத் தமிழர்களின் வாழ்வில் இருந்துள்ளது.

#### உணவிற்காக பயன்படும் தாவரங்கள்

தமிழகத்தில் பெரும்பாலும் மலைப்பகுதிகளிலும் பள்ளத்தாக்குகளிலும் வாழுகின்ற மக்கள் தங்கள் பகுதியில் கிடைக்கின்ற தாவரங்களையே பெரிதும் நம்பி வாழ்கின்றனர். காடுகளில் மனிதன் தனியாக உதவி இன்றி வாழும் காலங்களில் தாவரங்களையே உணவாக பயன்படுத்தி உள்ளனர். மனிதர்கள் காடுகளில் கிடைக்கும் பச்சை காய்கறிகள் பசுங்கீரைகள் பூக்கள் பழங்கள் விதைகள் கிழங்குகள் மற்றும் வேர்களுையே உணவாக உண்டு வாழ்ந்து வருகின்றனர் உணவாகும் இந்தத் தாவரங்களை முற்றிலும் அழியா வண்ணம் பயன்படுத்தியும் பாதுகாத்தும் வருகின்றனர்.

ஆயிரக்கணக்கான தாவரங்களை நன்றாக அறிந்திருப்பதும் அவற்றின் சுவையையும் இவர்கள் நன்கு அறிந்துள்ளனர். இந்த தாவரங்களில் இருந்து கிடைக்கும் உணவுப் பொருள்கள் தங்களுக்கு நீண்ட ஆயுளையும் வீரியமிக்க ஆரோக்கியமான வாழ்வையும் அளிப்பதாக பெரிதும் நம்புகின்றனர் .இவற்றில் சாமை, திணை, வரகு போன்ற உணவு தானியங்களை உண்பதால் அதீத ஆற்றல் பெறுவதாகவும் மனிதர்கள் நம்புகின்றனர் .மனிதர்கள் உயிர் வாழ்வதற்கு வேண்டிய அத்தனை உணவு பொருட்களையும் தாவரங்கள் தருகின்றன. உயிரினங்கள் எல்லாவற்றிலும்

முற்பட்ட பிறப்பு தாவர இனத்தைச் சார்ந்தது ஆகும். பாசிகளும் புல் பூண்டுகளும் தான் பல கோடி உயிரினங்களாக இன்று கிளைத்திருக்கின்றன. இவ்வாறு தாவர வகைகளுள் ஒன்றான கீரை வகைகளை மனிதன் எவ்வாறு பயன்படுத்தி உள்ளான்.

#### கீரை வகைகள்

கீரை வகைகளில் எண்ணற்ற வகைகள் இருந்த போதிலும் அவற்றை பின்வரும் அடிப்படையில் வகைப்படுத்தலாம்..

குத்துச்செடி வகை கீரை

செடி வகைக் கீரை

கொடி வகைக் கீரை

மனமுள்ள இலை வகைக் கீரை

கிழங்கினைக் கீரை

மரவகைக் கீரை

#### குத்துச்செடி வகை கீரை

இவ்வகைக் கீரைச் செடிகள் நிலத்தில் சிறிது உயரம் மட்டுமே வளரக்கூடியது அல்லது உயரம் மிக குறைவாக வளர்ந்து அதிகமான கிளைகளுடன் காணப்படும் இதனை மிகச்சிறு செடிகள் அல்லது குத்துச்செடிகள் என்று குறிப்பிடுகின்றோம் .அரைக்கீரை, சிறுகீரை ,வட்டசாரணை முதலியன இவ்வகை இனத்தைச் சார்ந்தவயாகும்.

#### செடி வகைக் கீரை

இவ்வகைக் கீரைகள் பொதுவாக ஓரடி முதல் மூன்று அடி வரை வளரக்கூடியவை. மூன்று அடிக்கு மேலும் சில வகைகள் வளர்கின்றன .பொதுவாக இவ்வகைச் செடிகளில் இலைகளை மட்டும் பறித்து கீரையை உணவாக பயன்படுத்துகிறோம் .மூக்கிரட்டைக் கீரை ,வேளைக் கீரை, துத்திக் கீரை முதலியன இவ்வகை செடிகளுக்கு உதாரணமாக இருக்கின்றன.

#### கொடி வகைக் கீரை



இவ்வகை கீரைகள் பொதுவாக வேளியின் மீது கொடியாகப் படர்கின்றன. சில வகைக் கீரைகள் நிலத்தில் சிறிது உயரம் வளர்ந்து பிறகு நிலத்திலே படர்பவை செடி வகைக் கீரைகளைப் போலவே இவற்றை பறித்து உணவாக பயன்படுத்துகின்றோம். முடக்கத்தான் கீரை, கோவைக்கீரை, கொடி பாலைக்கீரை, வட்டச்சாரணை முதலியன இவ்வகையைச் சார்ந்த கீரை வகைகள் ஆகும்.

#### மணம் உள்ள இலைவகைக் கீரைகள்

இந்த வகை கீரைகள் உணவுக்கு மணமூட்டுவதாக விளங்குகின்றன. கீரையாக மட்டுமின்றி உணவுக்கு மணமூட்டும் பொருள்களாக பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இவ்வகை கீரைகளில் மணம் கொடுக்கும் எண்ணெய் சத்துக்கள் நிறைந்து இருக்கின்றன. கொத்தமல்லி, சதக்குப்பை, புதினாக்கீரை போன்றவை இவ்வகைகளைச் சார்ந்ததாக அறிஞர்களால் சுட்டப்படுகின்றன..

#### கிழங்கினை வகைக்கீரைகள்

கீரைகள் கிழங்கிலிருந்து பெறப்படுபவை இவைகளில் கிழங்குகள் உணவாக பயன்படுத்தப்படுவதோடு இலைகளும் கீரை உணவாக பயன்படுத்தப்படுகின்றன. முள்ளங்கிக் கீரை ,சேப்பங்கிழங்கு கீரை ,பீட்ரூட் கீரை, டர்ப்பணிக்கீரை போன்றவை இவ்வகை இனத்திற்கு சான்றாக அமைகின்றன.

#### மரவகைக் கீரைகள்

மரவகை கீரைகள் என்றும் நிலத்தில் இருந்து ஆண்டு முழுவதும் பலன் கொடுத்து நிலைத்து பல ஆண்டுகள் பூமியிலேயே வாழக்கூடியவை. முருங்கைக்கீரை அகத்திக்கீரை, இலச்சகா கொட்டைக்கீரை ,கறிவேப்பிலைக்கீரை போன்றவற்றை இவ்வகையில் அடக்கலம்.

#### உணவில் பயன்படுத்தும் முறை

கீரை வகைகள் சமைத்து சாப்பிடப்படுகிறது.உடம்பில் தசை நார்களை மென்மைப்படுத்தும் ஆற்றல் பெற்றது .இத்துடன் தோல் முதலியவற்றிற்கு மென்மைத் தன்மையையும் அழகும் பளபளக்கும் கொடுப்பதற்கு உணவோடு சேர்த்து சங்ககால மனிதர்களால் உண்ணப்பட்டுள்ளது.

பாசிப்பயிறு, தட்டப் பயிறு ,கொள்ளு ,முதலியவற்றுடன் இந்தக் கீரை வகைகளைச் சேர்த்து வேக வைத்து சமைத்துள்ளனர். இவ்வாறு வேகவைத்து கீரையை உண்பதனால் கீரையில் புதைந்துள்ள சத்துக்கள் அனைத்தும் பயிர்கள் மூலமாகவும் பெறப்படுகிறது என்பதை சங்ககால மக்கள் உணர்ந்துள்ளனர்.

இதன் மூலம் மக்கள் தனது உடல் சூட்டை தணித்து பசியைத் தூண்டி உணவை ஏற்கும் தன்மை உடையதாக உடலை மாற்றுகின்றது என்பதையும் மருத்துவத்திலும் உணர்ந்து கூறப்பட்டுள்ளது அதனால் சங்க கால மக்கள் கீரையை அதிகம் பயன்படுத்தி உள்ளனர்.

இப்படி கீரைகள் மருத்துவ குணம் உள்ள கீரைகள் என பல வகை கீரைகளை நம்மால் சங்க இலக்கியங்களில் காணமுடிகின்றது குறிப்பாக வேலைக்கீரை, கரிசலாங்கண்ணி கீரை அரைக்கீரை, கருவேப்பிலை போன்றவை உணவில் மிக முக்கிய பங்கு வகித்துள்ளன.

#### முடிவுரை

மண்ணில் விளைந்த கீரை வகைகளை நம் முற்கால மனிதர்கள் மிக அழகாக உணவில் பயன்படுத்தி நீண்ட ஆயுளுடன் வாழ்ந்தனர். என்பதனை இக்கட்டுரை வழி நம்மால் அறிய முடிகின்றது..

#### துணைநூற்பட்டியல்

11. ஆனந்தம் வி.வி.வி., தாவர உணவும் இயற்கை நல வாழ்வும், வித்யா பப்ளிகேஷன், சென்னை 1990.
2. ராஜகோபால். ஈணு.பெ.மு, தமிழ் மருத்துவப் பாடப் பயிற்சி நூல், மதுரை சித்த மருத்துவர் குருகுலம், மதுரை, 1970.



ISBN: 978-93-5810-640-4

Volume: 01 Issue -01:

January to March 2026

[www.narunthamizh.com/current-issues/](http://www.narunthamizh.com/current-issues/)

3. கணேசன் சே , இலக்கியத்தில் மருத்துவம், கவிதா பப்ளிகேஷன், சென்னை 2009.
4. கிருஷ்ணன் .பெ, தீராத நோய்களும் சித்த மருத்துவம், அன்பரசு பதிப்பவன், திருத்தணி, 1994 .
5. கோவிந்தன். த, பண்டைய மருத்துவமும் பயன் தரும் மூலிகைகளும், திருமகள் நிலையம், சென்னை 1989.