

# Bwyta cynaliadwy Arbed amser, arian a'r blaned







## Cyflwyniad.

Helô, Tom Hunt ydw i, yr eco-gogydd, ymgyrchydd newid hinsawdd, awdur bwyd a thad plentyn tair oed sy'n llawn barn. Rwy'n credu bod gan fwyd y pŵer i'n hailgysylltu â natur ac adfywio ein hiechyd personol ac iechyd y blaned. Rwy'n dysgu pobl i goginio bwydydd cyfan syml sy'n llawn planhigion heb ddim gwastraff trwy fy ryseitiau, erthyglau, sgysiau ac ymddangosiadau ar y teledu.

Rydw i wedi cydweithio â Bwyd a Diod Cymru i roi cyfoeth o awgrymiadau, syniadau a ryseitiau i chi i'ch helpu i wella ansawdd eich bwyd ac ar yr un pryd anelu at leihau cost eich biliau bwyd ac ynni wythnosol.

---

Rydw i wedi bod yn gweithio gyda bwyd ar hyd fy oes, o fferm foch yn Dorset i fy nghyfnod yn River Cottage yn gweithio ochr yn ochr â Hugh Fearnley-Whittingstall. Nawr rydw i'n coginio i fy nheulu bob dydd, gan roi'r bwyd gorau y gallaf iddynt ar y gyllideb sydd gennyn ni. Mae fy mhrofiad o weithio fel newyddiadurwr ac ymgyrchydd bwyd wedi fy nysgu bod gan y ffordd rydyn ni'n bwyta y pŵer i wella nid yn unig ein hiechyd, ond iechyd ein cymunedau lleol a byd-eang, a hyd yn oed yr amgylchedd. Mae popeth wedi'i gysylltu trwy ein gwe fwyd, y lleoliadau o ble mae ein cynhwysion yn dod a sut y daethon nhw aton ni.

Yn 2011 cefais wahoddiad i greu gwledd i 200 o bobl allan o fwyd a fyddai fel arall yn cael ei wastraffu. Roedd hwn yn drobwynt yn fy ngyrfa a dyma pryd y penderfynais ganolbwyntio fy holl egni ar helpu pobl i goginio'r bwyd gorau y gallant.

Yn yr arweiniad hwn fy nod yw trosglwyddo rhai o fy awgrymiadau am y newidiadau bach (a mawr) mewn bywyd y gallwch eu gwneud i helpu arbed arian ac amser i chi, tra'n helpu ein planed. Meddyliwch am yr arweiniad hwn fel man cychwyn i'ch helpu i fwyta er pleser, er pobl ac er mwyn y blaned.

Rydyn ni i gyd yn wynebu cynnydd mewn costau byw - mae biliau ynni yn codi ynghyd â chynnydd cyflym mewn biliau bwyd, felly rwy'n gwybod os ydyn ni eisiau bwyta'n dda i'r blaned, mae'n rhaid iddo weithio'n dda i ni yn ariannol hefyd.

Gall fod yn hawdd meddwl bod bwyta mewn ffordd sy'n dda i'r amgylchedd yn golygu cynhwysion drud, ond nid oes angen i hynny fod yn wir. Gall bwyta'n dda i'r blaned gynyddu ansawdd a maeth ein bwyd i gyd tra'n arbed arian i ni.

I mi, mae'n ymwneud ag arbed gwastraff, ynni a'n hamser trwy goginio'n glyfar, canolbwyntio ar ffrwythau a llysiau tymhorol a lleol a bwydydd cyfan wrth siopa bob wythnos a phrynu cynnyrch gwell pan allwn. Fodd bynnag, nid yw hyn yn golygu bod y fath beth â bwyd da neu wael. Y peth pwysig yw ein bod ni'n bwyta'r bwyd gorau y gallwn.

Byddaf yn dangos i chi sut y gallwch gymryd rhan trwy ddilyn ymagwedd sy'n seiliedig ar werth at fwyd a elwir yn **Fwyta o'r Gwreiddiau i'r Ffrwythau**.

'**Bwytwch er Pleser**', ble y gallwch '**bwytwch fwydydd cyfan**', ac yn bwysig '**bwytwch y bwyd gorau y gallwch**' ei gyrchu a'i fforddio.

*Tom Hunt*

**Beth yw newid  
hinsawdd a  
'cynaliadwyedd  
bwyd'.**





---

## Newid Hinsawdd

Mae newid hinsawdd yn cyfeirio at y newid yn amodau tywydd arferol ein planed – rydyn ni i gyd wedi sylwi ar newid yn y tywydd ac wedi teimlo effeithiau chwalfa hinsawdd trwy ein bwyd. P'un a yw'n ffermwr sy'n profi tywydd anarferol, gweithiwr proffesiynol mewn diwydiant yn gwylio costau bwyd yn codi neu ddefnyddiwr yn gweld prinder bwyd ar ein silffoedd.

Mae tymheredd ledled y byd yn codi oherwydd gweithgaredd dynol, gan roi dynolryw, bywyd gwyllt a'r blaned mewn perygl. Ond nid yw'n rhy hwyr. Gyda'n gilydd rydyn ni mewn sefyllfa anhygoel i helpu i liniaru newid hinsawdd gyda'r wybodaeth am sut mae ein gweithredoedd yn effeithio ar y blaned.

Mae **21-37% o allyriadau GhG y byd** i'w priodoli i systemau bwyd.<sup>1</sup> Gyda'n gilydd, trwy wneud dewisiadau gwell, gallwn helpu i chwarae ein rhan.

## Cynaliadwyedd Bwyd

Mae cynaliadwyedd bwyd yn ymagwedd at fwyd sy'n ystyried sut mae ein maeth yn effeithio ar y byd o'n cwmpas o safbwynt amgylcheddol, cymdeithasol ac economaidd. Mae wedi'i seilio ar sut y gallwn gwrdd â'n hanghenion heb ddileu adnoddau naturiol y ddaear fel bod cenedlaethau'r dyfodol yn gallu cwrdd â'u hanghenion nhw. Mae cynaliadwyedd bwyd yn dangos cysylltedd ein bwyd â phobl a'r blaned.

Mae cynaliadwyedd bwyd yn ddull cyfannol o ymdrin â'n bwyd sydd hefyd yn ystyried cyfuniad cyfan o ffactorau yn dod ynghyd, fel sut rydyn ni'n cynhyrchu ein bwyd, sut y caiff ei becynnu ac yna ei ddosbarthu, ei fwyta a'i ailgylchu. Rydyn ni i gyd yn pryderu am yr argyfwng costau byw a thlodi bwyd, mae'r ddau yn faterion real iawn sy'n wynebu ein cymunedau ni ac eraill, ar hyd a lled Cymru. Bydd yr awgrymiadau yn y pecyn cymorth hwn yn helpu i ddangos sut y gall y pethau syml wneud gwahaniaeth i'r blaned a'ch piced.

## Bwyta'n gynaliadwy ar gyllideb

Bwyta'n gynaliadwy yw un o'r ffyrdd symlaf a mwyaf cost-effeithiol o leihau eich ôl troed carbon. Bocs, bag neu fasedg o ffrwythau a llysiau tymhorol yw conglaen ein diet gynaliadwy. Bydd prynu cynnyrch lleol, tymhorol yn gwella eich iechyd personol, yn cefnogi eich cymuned, yn lleihau eich ôl troed carbon a gallai arbed arian i chi.

Mae newid ein diet trwy wneud newidiadau bach - fel lleihau gwastraff bwyd, prynu mwy o gynnyrch lleol, tymhorol, bwyta grawn cyflawn a mwy o ffrwythau a llysiau - yn cael effaith gyfunol enfawr ar ein system fwyd.

Rwy'n credu'n gryf mewn cynllunio prydau ond weithiau, yn enwedig os yw amser yn brin, mae twrio yn yr oergell a'r cypyrddau i ddyfeisio pryd o fwyd, yn ffordd wych o ddefnyddio'r manion sy'n llechu yn y cefn. Byddech chi'n synnu beth allwch chi ei wneud, o gaserolau i frittata. Pan fyddwch yn cynllunio rysâit, byddwch yn greadigol ac arbrowfch trwy gyfnwiedd cynhwysion yn y rysâit gyda'r hyn sydd gennych eisoes.



# 5

## ffordd i fwyta'n gynaliadwy.

### Bwytewch y llysiuyn cyfan

Mae gwreiddlysiau gwyrdd fel dail betys a thopiau moron, coesyntau perlysiu a chroen llysiu yn flasus ac yn gyfoethog mewn microfaethynnau a ffibr. Rhowch y llysiuyn cyfan yn eich prydau o'r gwraidd i'r ffrwyth. Gall gwreiddlysiau gymryd lle llysiu gwyrdd arferol, mae coesyntau perlysiu'n iawn i'w defnyddio pan gânt eu torri'n fân ac mae'n haws peidio â phlicio'ch llysiu. Llysiu ffres a salad yw'r grŵp bwyd sy'n cael ei wastraffu fwyaf yn y DU, mae'n cyfrif am 28% o wastraff bwyd bwytadwy. Ceisiwch goginio topiau betys fel sbigoglys, gweini topiau radish mewn salad neu chwipio dail moron i mewn i pesto – edrychwch ar ffordd arall o ddefnyddio pob rhan o wreiddlysiau gwyrdd gan gynnwys dail betys, topiau moron a dail radish yn fy **saws chimichurri** sy'n cyd-fynd â llysiu'r haf ar y barbeciw.

## Dewch i adnabod dyddiadau gwerthu/defnyddio erbyn

Mae dyddiadau 'gwerthu erbyn' ac 'ar ei orau cyn' yno i sicrhau bod bwyd yn cyrraedd ein cartrefi mewn cyflwr mor berffaith â phosibl. Ond cofiwch fod bwyd yn berffaith iawn i'w fwyta ac yr un mor flasus hyd at hanner nos ar y dyddiad 'defnyddio erbyn'.

Mae gan yr **Asiantaeth Safonau Bwyd** yr holl wybodaeth sydd ei hangen arnoch ar ddyddiadau 'ar ei orau cyn' a 'defnyddio erbyn' gan gynnwys dadmer eich bwyd yn gywir.

Oeddech chi'n gwybod mai letys yw'r un o'r cynhwysion cartref sy'n cael ei wastraffu fwyaf yn bennaf oherwydd bod ganddo ddyddiad 'ar ei orau cyn' mor fyr fel arfer?

Mae adroddiad ar ormodedd a gwastraff bwyd gan **WRAP**, y Rhaglen Weithredu Gwastraff ac Adnoddau, yn cadarnhau ein bod yn taflu **86,000 letysen gyfan** bob dydd mewn cartrefi yn y DU! Os oes gennych hen ben letysen, gallwch ei grilio a'i throï'n rhywbeth arbennig. Torrwch letysen yn ddarnau, diferu olew a halen drosti, a'i rhoi ar radell boeth neu badell ffrio. Llosgwch y letysen ar bob ochr a'i gweini gyda gwasgiad o lemon neu dresin mayonnaise a llond llaw o gnau wedi'u tostio a'u malu. Gellir defnyddio letysen hefyd yn lle llysiau gwyrdd deiliog eraill fel sbigoglys, neu ei huwchgylchu'n gawliau a stiwiau blasus.

## Bwyteuach fwyd lleol, tymhorol

Mae cynnyrch lleol, tymhorol yn aml yn rhatach na ffrwythau a llysiau egsotig sy'n cael eu mwynforio hyd yn oed pan eu bod yn organig! e.e. Mae gwrd sy'n cael ei dyfu'n lleol yn fwy maethlon a chost-gyfeillgar na phupryn sy'n cael ei fewnforio.

Ffrwythau a llysiau lleol, tymhorol yw conglaen unrhyw ddietyd cynaliadwy! Mae'n cefnogi systemau bwyd a chymunedau lleol a chynaliadwy gyda llai o filltiroedd bwyd a gwastraff (sy'n digwydd ar bob cam ar hyd y gadwyn fwyd).

Peidiwch ag anghofio, efallai na fydd ffrwythau a llysiau 'cam' neu siâp anarferol yn edrych yn berffaith ond maen nhw'n blasu'r un peth!

Mae rhestr o ffrwythau a llysiau tymhorol yn y pecyn cymorth hwn ac mae **rysâit llysiau cam** ar fy ngwefan hefyd.

## Bwyteuach ar gyfer iechyd personol a phlanedol

Mae diet bwyd cyfan llawn planhigion yn ddarbodus, yn faethlon ac yn gyfeillgar i'r blaned ond nid yw hynny'n golygu bod angen i chi dorri cig o'ch diet yn gyfan gwbl. Yn hytrach, ystyriwch fwyta cig o ansawdd gwell fel rhan o ddietyd cytbwys.

Dylai diet cytbwys iach gynnwys protein, naill ai o gig, pysgod ac wyau neu/a ffynonellau nad ydynt yn anifeiliaid fel ffa, pys a chorbys. Mae bwydydd cyfan a chynhwysion wedi'u prosesu cyn lleied â phosibl, fel grawn cyflawn (e.e. reis brown, barlys a miled), codlysiau sych (h.y. ffa, pys a chorbys) a blawd, bara brown a phasta brown grawn cyflawn yn ddarbodus, yn wirioneddol faethlon ac yn dda i'ch calon.

## Peidiwch â Chynhyrchu Gwastraff

Gofalwch am eich sbarion, byddwch yn greadigol, storiwch fwyd yn gywir a chynlluniwch i ddefnyddio bwyd dros ben bob wythnos.

Tynnwch llysiau allan o unrhyw ddeunydd lapio plastig fel eu bod yn gallu anadlu, cadwch ffrwythau a llysiau ffres yn yr oergell o dan 5°C, storiwch wreiddlysiau mewn cwpwrdd tywyll a storiwch gaws a chig mewn cynwysyddion wedi'u selio. Gall bananas a winwns aeddfedu ffrwythau a llysiau eraill felly cadwch nhw ar wahân.

Coginiwch swp o bryd ar hap (gan gynnwys ryseitiau amlbwrpas fel smwddis, cawliau, stiws a chyrris) unwaith yr wythnos i ddefnyddio'ch hen gynhwysion. Mae bwyd dros ben yn arbed amser ac yn darparu pryd o fwyd am ddim. Mae llysiau gwydn fel gwreiddiau, bresychau, afalau, gwrdiau, a winwns yn cadw'n dda felly prynwch nhw mewn swmp tra'n prynu symiau llai o berlysiau, ffrwythau meddal, salad a llysiau gwyrdd deiliog.



## Syniadau ar sut i ddechrau o hyd i bysgod cynaliadwy.

Nid yw'n hawdd prynu pysgod o ffynhonnell gynaliadwy. Dyma lle gall cyrff ardystio fel y Cyngor Stiwardiaeth Forol (MSC) sydd â'r label glas hawdd ei adnabod, ein helpu i wneud dewisiadau mwy cynaliadwy. Hyd yn oed gydag ardystiadau fel yr MSC mae ffactorau cynaliadwyedd eraill i'w hystyried.

Mae dewis cynhyrchion gyda label glas MSC yn caniatáu ichi fwynhau bwyta bwyd môr gan wybod eich bod wedi gwneud dewis cadarnhaol i gefnogi pysgodfeydd sy'n cael eu rheoli'n dda.

**The Good Fish Guide** yw'r arweiniad mwyaf cynhwysfawr a diduedd a arweinir gan wyddoniaeth i brynu pysgod cynaliadwy. Mae'n nodi'n glir pa bysgod yw'r dewis cynaliadwy gorau a pha bysgod i'w hosgoi gyda system goleuadau traffig hawdd ei deall. Mae'n hawdd iawn ei ddefnyddio ac rwy'n argymhell cyfeirio ato pryd bynnag y byddwch yn prynu pysgod i sicrhau eich bod yn gwneud y dewis cynaliadwy gorau.

## Syniadau ar sut i ddechrau o hyd i gig o safon.

Mae cig yn ffynhonnell fwyd boblogaidd a maethlon. Gallwn wneud mwy i ddathlu ein cig, ein treftadaeth a'n diwylliant drwy brynu cig o ansawdd gwell o ffermydd bach lleol. Gall cigoedd fel cyw iâr, porc, cig oen a chig eidion roi hwb i'n maeth tra'n dal i leihau ein heffaith amgylcheddol os ydyn ni'n bwyta cig o ansawdd gwell. Dylai cigyddion lleol da allu dweud wrthy ch o ble y daeth eu cig a sut y cafodd ei ffermio.

Mae gan **Hybu Cig Cymru** uchelgais i wneud ffermio defaid a gwartheg yng Nghymru yn esiampl fyd-eang o sut i gynhyrchu bwyd o safon, yn gynaliadwy ac yn effeithlon. Mae'n hyrwyddo 'Ffordd Gymreig' o ffermio nad yw'n ddwys gan helpu ffermwyr Cymru i gynhyrchu protein o ansawdd uchel ar dir ymylol, sydd i raddau helaeth yn anaddas ar gyfer cnydau â'r. Trwy ddefnyddio systemau nad ydynt yn ddwys, glaswellt a dŵr glaw i fagu anifeiliaid, mae ffermwyr Cymru yn osgoi cyfrannu at ddatgoedwigo a defnydd anghynaliadwy o adnoddau dŵr mewn mannau eraill yn y byd. I gael rhagor o wybodaeth am sut mae ffermwyr Cymru yn lleihau allyriadau nwyon tŷ gwydr a gwastraff, mewn ffyrdd a fydd yn hyrwyddo cynaliadwyedd cymunedau sy'n dibynnu ar amaethyddiaeth da byw a chynhyrchu bwyd, gallwch ymweld â'u gwefan.

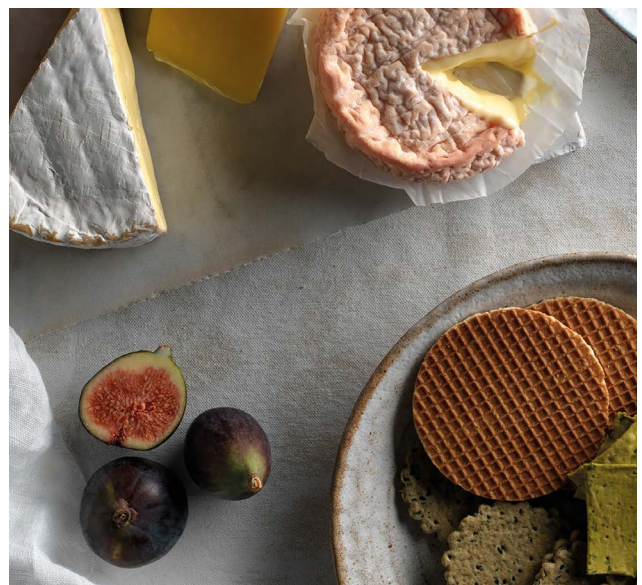




# Mae cwtdogi ar wastraff bwyd yn helpu'r blaned ac yn arbed arian.

Gwastraff bwyd yw ein cyfle mwyaf i leihau ein heffaith ar y blaned wrth arbed arian.

Mae'r bwyd rydyn ni'n ei wastraffu gartref yn costio **£13.8bn i'r DU** sy'n gyfanswm o £284 ar gyfer pob person yn y wlad ac mae'n codi i £700 i deulu â phlant. Wrth rannu hynny rhwng pob aelwyd yn y DU, byddai pob cartref yn arbed £491 bob blwyddyn.



# 5

o'r eitemau bwyd a diod sy'n cael eu gwastraffu fwyaf mewn tai yn y DU... (a allai fod wedi cael eu bwyta).

## Tatws



Bob dydd mae cartrefi'r DU yn taflu:

# 4.4 miliwn

taten gyfan

Storiwch datws mewn cwpwrdd sych, oer a thywyll. Ceisiwch eu defnyddio cyn iddynt fynd yn wyrdd neu egino. Bydd gwreiddlysiau wedi'u gorchuddio â mwd yn cadw'n hirach. Mae tatws wedi'u coginio yn cadw'n dda yn yr oergell am o leiaf 5 diwrnod.

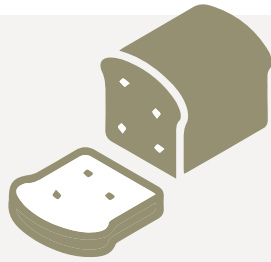
**Carwch eich rhewgell: Oeddech chi'n gwybod y gall tatws wedi'u coginio bara hyd at chwe mis yn y rhewgell!**



Os oes gennych ddigonedd o datws, coginiwch nhw a'u rhewi i'w defnyddio'n hwyrach. I ddefnyddio gormodedd o datws rwy'n hoffi gwneud stwnsh tatws a chabetsh i frecwast. Mae tatws amrwd yn flasus wedi'u gratio a'u cymysgu ag wy ac ychydig o flawd i wneud rostis tatws.



## Bara



Bob dydd mae cartrefi'r DU yn taflu:

# 20 miliwn

tafell gyfan o fara (cyfwerth â 1,000,000 o dorthau sydd â 20 sleisen y dorth)

Storiwch fara mewn cwpwrdd sych, oer, tywyll neu fin bara mewn bag brethyn i'w alluogi i ddadhydradu a'i atal rhag llwydo.

Wrth i fara heneiddio gellir ei ddefnyddio at nifer o wahanol ddibenion fel tewhau cawl, sawsiau a stiwiâu neu i wneud croutons neu friwsion bara.

Carwch eich rhewgell: Gormod o fara? Sleisiwch ef, ei rewi am hyd at chwe mis a'i dostio'n syth o'r rhewgell.

## Cigoedd wedi'u coginio a'u sleisio - porc / ham / cig moch ac ati



Bob dydd mae cartrefi'r DU yn taflu:

# 2.2 miliwn

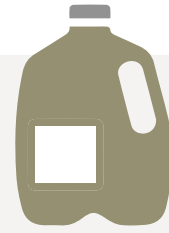
tafell o ham

Mae'n well storio cigoedd wedi'u coginio a'u sleisio mewn cynhwysydd aerglos yn yr oergell rhwng 1-5°C.

Gallwch ddefnyddio cig dros ben mewn brechdanau wedi'u tostio, pasta, cawl neu stiwi neu ffrio ham a'i weini gydag wyau i frecwast.

Carwch eich rhewgell: Oeddech chi'n gwybod y gall cigoedd wedi'u sleisio gael eu rhewi am hyd at chwe mis? Dadmerwch nhw yn yr oergell a'u bwyta o fewn 24 awr.

## Llaeth



Bob dydd mae cartrefi'r DU yn taflu:  
gwerth

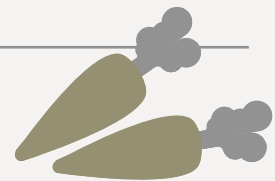
# 3.1 miliwn

gwydraid o laeth

Storiwch laeth mewn cynhwysydd aerglos yn yr oergell rhwng 1-5°C. Gall laeth fod yn dda i'w ddefnyddio o hyd ar ôl y dyddiad 'ar ei orau cyn' neu 'defnyddiwch erbyn'. Gwnewch y prawf arogl a gwiriwch a yw'r laeth yn iawn cyn ei waredu neu defnyddiwch ef i wneud siocled poeth, cwstard, neu paneer, caws Indiaidd cyflym.

Carwch eich rhewgell: Os oes gennych ormodedd o laeth, rhowch ef yn y rhewgell mewn dognau defnyddiol am tua chwe mis – gwnewch yn siŵr nad yw mewn potel wydr.

## Moron (ffres)



Bob dydd mae cartrefi'r DU yn taflu:

# 2.7 miliwn

moronen gyfan

Tynnwch unrhyw dopiau gwyrdd a'u defnyddio i wneud saws gwyrdd neu pesto. Cadwch y moron yn y drôr crisbiwr yn yr oergell rhwng 1-5°C. Gadewch unrhyw fwd arnynt gan y byddant yn para'n hirach.

Defnyddiwch foron mewn unrhyw gyri, cawl neu stiwi neu gwnewch stwnsh moron neu bryd tro-ffrio. Os ydych chi'n hoffi cacen (pwy sydd ddim?), gallwch ddefnyddio moron sydd wedi gweld eu dyddiau gwell mewn cacen foron.

Carwch eich rhewgell: ni fyddwn yn argymhell rhewi moron ffres ond gallwch eu berwi a'u rhewi wedi'u coginio'n ddarnau neu wedi'u stwnshio.

# 10

## peth i beidio â'i wastraffu...



### Gwreiddlysiau a topiau deiliog

Mae gan wreiddlysiau fel moron, betys, maip a radish ffrwd enfawr o ddail blasus y gellir eu defnyddio wrth goginio i arbed gwastraff ac felly arian. Gellir defnyddio clwstwr o ddail betys, maip neu radish i gymryd lle sbigoglys mewn unrhyw bryd. Gellir defnyddio dail â blas cryfach fel topiau moron, mewn symiau llai neu mewn cyfuniad â llysiau gwyrdd neu berlysiau eraill.



### Crystiau bara

Gellir defnyddio bara mewn gwahanol ryseitiau wrth iddo sychu. Gellir defnyddio hen fara ar gyfer tost, ei rwygo i mewn i gawl a stiwiâu, ei ffrio i wneud croutons, ei gymysgu i mewn i sawsiau i'w tewychu, neu ei ffrio i wneud briwsion bara blasus.



### Crafion llysiau

Oni bai bod angen i chi eu tynnu oherwydd eu bod wedi'u difrodi neu'n anfwytadwy, peidiwch byth â phlicio ffrwyth neu lysieuyn. Mae croen lysieuyn yn gyfoethog mewn ffibr a microfaetholion. Os oes rhaid i chi blicio'ch llysiau, ystyriwch sut y gallech ddefnyddio'r crafion. Maen nhw'n flasus wedi'u ffrio i wneud 'sglodion' neu cadwch nhw yn y rhewgell i wneud cawl neu stoc.



### Dail blodfresych

Gellir coginio coesyn a deilen blodfresychen gyda'r flodfresychen ei hun neu eu defnyddio fel cynhwysyn yn eu rhinwedd eu hunain. Torrwch goesynnau trwchus yn denau yn groes i'r graen a gadewch y dail llai yn gyfan. Berwch, rhostiwch neu ffrwch nhw fel llysiau gwyrdd. Rwy'n eu hoffi wedi'u rhostio ag olew olewydd a halen, yna wedi'u blasuso â sudd lemwn. Fodd bynnag, os gallwch, coginiwch swp a llenwch y popty gyda bwyd i arbed ynni wrth ei ddefnyddio.





## Croen lemwn

Mae plisg sitrws yn gynhwysyn blasus y gellir ei ddefnyddio i wneud marmalêd, rhoi blas i siwgr neu gacen. Rwy'n haneru'r sudd lemwn yn fy mhrydau ac yn ychwanegu croen lemwn i roi hwb i'r blas. Rwy'n argymhell coginio gyda chroen sitrws organig oherwydd y ffwngleiddiaid sy'n cael eu defnyddio ar sitrws anorganig.



## Coesynddau perlysiâu meddal (e.e. persli, basil, coriander)

Mae dros 50% o fwnsiad o berlysiâu yn goesyn. Arbedwch amser ac arian trwy ddefnyddio'r coesynddau. Torrwch fwnsiad o berlysiâu'n fân o'r coesyn i'r ddeilen. Dylid torri'r coesynddau'n fân a gellir eu defnyddio i addurno pryddau yn union fel y dail neu eu defnyddio fel perlysiâu yn wrth goginio pryddau.



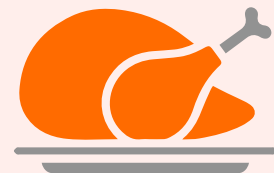
## Croen a hadau pwmpen a gwrdd

Ar wahân i'r gwrdd mwyaf gwydn, mae'r croen a'r hadau yn fwydadwy. Rhostiwch neu berwch gwrdd nes bod y croen yn ddigon brau i'w fwyta neu ei gymysgu'n gawl. I baratoi'r hadau, sesnwch gyda halen môr, blasuso gydag olew a rhostio ar 180°C (ffan) nes eu bod yn grensiog. Ond dim ond os ydych yn defnyddio'r popty beth bynnag i arbed gwastraffu ynni.



## Cyw iâr

P'un a yw wedi'i rostio, ei grilio neu ei ffrio, mae cyw iâr yn dda i'w fwyta hyd at bum diwrnod pan gaiff ei oeri a'i roi yn yr oergell yn brydlon. Rhwygwch gyw iâr i wneud pryd tro-ffrio neu tacos. Mae hefyd yn gwneud pastai, cyri neu stiwb blasus. Cymerwch gip ar fy rysâit brocoli rhost gyda chyw iâr wedi'i rwygo, cnau pîn, basil a parmesan am ffordd wych o ddefnyddio bwyd dros ben.



## Coffi mâl wedi'i ddefnyddio

Mae gwaddodion coffi sydd wedi'u defnyddio yn llawn blas a gwrthocsidyddion. Cymysgwch nhw'n ysgytlaeth i gael hwb egni, ychwanegwch nhw at gacen goffi neu frownis neu gwnewch farinâd rhwbio ar gyfer eich cig. Gellir eu defnyddio hefyd fel gwrtaith yn eich gardd.



## Aquafaba

Gellir defnyddio'r dŵr o goginio corbys fel gwygbys a phys a ffa eraill i gymryd lle gwynwy mewn ryseitiau fel mayonnaise, mousse, meringues a chacennau. Storiwch aquafaba yn yr oergell am hyd at bum diwrnod neu mewn dogonau bach yn y rhewgell am tua chwe mis.



# 6

## cam i leihau eich deunydd pacio...

Yn ôl ymchwil diweddar mae pob aelwyd ar gyfartaledd yn taflu 66 darn o ddeunydd pecynnu plastig bob wythnos, sydd tua 3,432 darn y flwyddyn, sy'n ddigon o ficroblastigau i lygru ardaloedd helaeth o gefnfor a bywyd gwyllt.

Mae lleihau eich deunydd pacio yn ffordd syml a hawdd o ofalu am y blaned a all hefyd ychwanegu gwerth a mwynhad gwirioneddol i'ch bywyd. Er enghraifft, bydd treulio amser yn dod o hyd i farchnad leol sy'n gwerthu cynnyrch rhydd nid yn unig yn lleihau'r plastig a'r deunydd pacio rydyn ni'n ei brynu, ond yn amlach na pheidio, yn gwella ansawdd ein cynnyrch tra'n lleihau'r costau ac yn adeiladu ein cymuned fwyd. Dylen ni gysylltu â'n bwyd a'n cynhyrchion ac arafu ychydig ar fywyd fel y gallwn fwynhau pethau'n fwy byth.

Y nod yw prynu cyn lleied o gynhyrchion wedi'u pecynnu â phosibl, gan osgoi pecynnau na ellir eu hailgylchu pryd bynnag y gallwn. Y ffordd orau i ddechrau yw trwy wneud addewid â chi eich hun.



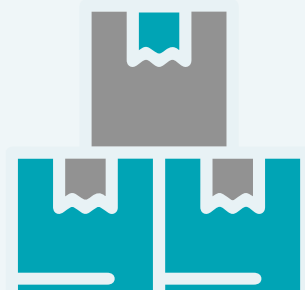
Crëwch eich pecyn pacio eich hun (e.e. bagiau, jariau a thybiau) – Rydyn ni i gyd wrth ein bodd â phryd tecawê bob hyn a hyn felly gwnewch yn siŵr eich bod yn cadw'r cynwysyddion a'r caeadau i gadw eich bwyd dros ben ynddynt yn yr oergell a'r rhewgell.



Prynwch gynnyrch rhydd o'ch siop neu archfarchnad leol – mae'n debygol y bydd cynnyrch rhydd hefyd yn gynnyrch tymhorol felly mae pawb ar eu hennill!



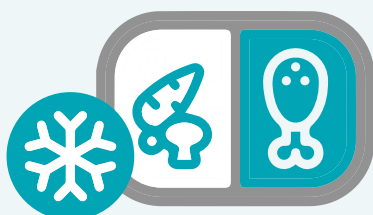
Prynwch yr hyn sydd ei angen arnoch o siopau swmp-brynu neu gydweithfeydd bwyd - Rwy'n galw siopau swmp-brynu yn siopau prynu manwl yn lle, oherwydd eu bod yn caniatáu ichi brynu'n union yr hyn sydd ei angen arnoch. Gall hyn arbed arian a lleihau eich deunydd pacio.



Coginiwch o'r dechrau'n deg pryd bynnag y gallwch. Nid oes rhaid iddo fod yn gymhleth. Mae pryd syml wedi'i wneud gyda chynhwysion tymhorol lle gallwch reoli faint o sesnin er enghraifft, nid yn unig yn flasus ond gall hyd yn oed eich helpu i ymlacio. Mae hefyd yn eich galluogi i rannu unrhyw fwyd dros ben yn ddogonau a'i rewi.



Gwnewch ddwywaith cymaint a byddwch yn gwneud eich bwydydd cyfleus eich hun trwy goginio mewn swp a rhewi prydau. Bydd hyn yn arbed amser ac arian i chi bron ar unwaith. Wrth gwrs, does dim byd o'i le ar fwynhau bwydydd cyfleus pan fyddwch angen neu eisiau.



Gwnewch eich cynhyrchion glanhau eich hun (gall soda pobi a finegr lanhau bron unrhyw beth) – Cewch weld pa mor gyflym a hawdd yw gwneud hynny nes ymlaen yn y pecyn cymorth hwn.



# 5

## ffordd o leihau ynni wrth goginio...

Mae lleihau gwastraff yn y gegin yn fwy na dim ond arbed bwyd, mae'r ynni sydd ei angen i goginio ein bwyd hefyd yn cyfrannu at ein ôl troed bwyd amgylcheddol. Os gallwch, newidiwch i dariff ynni adnewyddadwy gan mai llosgi tanwyddau ffosil yw prif achos newid hinsawdd.

Y ffordd orau o arbed ynni, ar wahân i leihau gwastraff, yw trwy goginio'n fwy effeithlon, ond cyn i ni i gyd ruthro allan a phrynu'r peiriant ffrio diweddaraf neu'r popty sy'n defnyddio ynni'n effeithlon iawn, mae ffyrdd symlach a mwy cost-effeithiol o wella effeithlonrwydd ynni eich cegin. Gall bod yn fwy ymwybodol o brosesau coginio leihau faint o ynni a ddefnyddiwn yn sylweddol a lleihau ein biliau ynni ar yr un pryd.

**Dyma fy 5 awgrym ar gyfer arbed ynni wrth goginio.**

### **BWYTEWCH FWYD AMRWD**

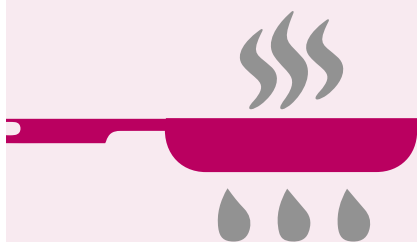
Mae cydbwysedd o fwyd amrwd a bwyd wedi'i goginio yn ffordd faethlon o fwyta, felly cyfnewidiwch elfen o'ch pryd wedi'i goginio am bryd amrwd neu salad. Arbedwch unrhyw datws dros ben ar gyfer salad tatws oer a gellir troi unrhyw basta neu reis dros ben yn bryd ochr trwy ychwanegu cynhwysion tymhorol a pherlysiau eraill.





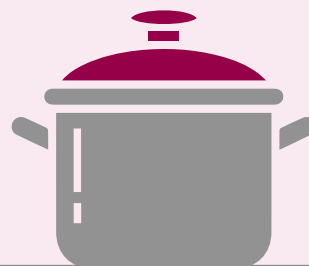
## DEFNYDDIWCH DOP Y STOF

Yn gyffredinol, y microdon yw'r ffordd fwyaf effeithlon o gynhesu a choginio bwyd ond nid bob amser yr hawsaf neu'r mwyaf ymarferol os ydych yn coginio gwahanol elfennau - Os felly, ffafriwch dop y stôf dros y popty a defnyddiwch y potyn maint cywir gyda chaead. Gallwch hefyd ostwng lefel y cylch neu'r llogswr unwaith iddynt gyrraedd y tymheredd cywir gan fod angen i'r rhan fwyaf o brydau fudferwi yn hytrach na berwi.



## DEFNYDDIWCH SOSBAN BWYSEDD A PHOPTY ARAF

Os yw'n bosibl, buddsoddwch mewn sosban bwysedd a phopty araf sy'n defnyddio llai o ynni - Mae poptai araf er enghraifft, yn defnyddio ychydig mwy o ynni na bwlb golau traddodiadol, ac mae'r fantais ganddynt o goginio'n araf trwy gydol y dydd tra eich bod yn y gwaith neu pan fydd angen i chi fwrw ymlaen â phethau eraill.



## COGINIWCH MEWN SWP

Coginiwch brydau mewn swp a'u storio yn yr oergell neu'r rhewgell - Gellir coginio prydau fel tsili yn hawdd, yn ogystal â chawliau tymhorol, sy'n golygu eu bod yn ffordd wych o ddefnyddio'ch llysiâu. A gallwch ddefnyddio'r microdon i'w cynhesu.

Rwy'n coginio dwywaith cymaint ac yn coginio swp bron bob tro dwi'n coginio, fodd bynnag, un o fy ffefrynnau i swp-goginio yw stiwi ffa borlotti gyda pesto top moron - edrychwch ar y rysâit.



## DEFNYDDIWCH EICH POPTY YN DDOETH

Wrth ddefnyddio'r popty, gwnewch yn siŵr ei fod yn llawn a ceisiwch osgoi ei agor yn ddiangen. Bob tro y byddwch yn agor drws y popty, mae'n colli gwres ac mae angen mwy o egni i ddod â'r tymheredd yn ôl. Yn yr un modd, ceisiwch gadw drws y popty yn lân fel y gallwch edrych i mewn, yn hytrach na gorfod ei agor i weld sut mae eich bwyd yn dod yn ei flaen. Cyngor campus - os ydych yn defnyddio popty trydan, gallwch ei ddiffodd ddeg munud cyn i'r bwyd orffen coginio oherwydd bydd tymheredd y popty yn aros yr un fath am hyd at ddeg munud.



---

# Pam trafferthu gwneud eich cynhyrchion glanhau eich hun?

Efallai eich bod yn meddwl tybed pam y byddai unrhyw un yn trafferthu gwneud eu cynhyrchion glanhau eu hunain, fodd bynnag, gall gwneud rhai eich hun fod yn gyflym, yn hawdd, yn fforddiadwy a lleihau plastig untro.

Mae ychydig o gynhwysion allweddol y bydd eu hangen arnoch chi yn eich cwpwrdd storio fel halen bras, finegr a soda pobi, yna rydych fwy neu lai'n barod i fynd.

Cyn dechrau, casglwch jariau glân a chynwysyddion i'w huwchgylchu fel poteli chwistrellu i roi eich cynhyrchion glanhau ynddynt ar ôl i chi eu cymysgu. Bydd eu storio mewn lle tywyll, oer yn eu helpu i bara'n hirach. Mae labelu eich cynnyrch cartref yn hanfodol – defnyddiwch dagiau os oes gennych rai wrth law neu, rhwygwch ychydig o dâp masgio, gludwch ef i'r cynhwysydd ac ysgrifennwch ar hwnnw. Bydd y rhan fwyaf o gynhwysion a ddefnyddir yn y cynhyrchion yn para am chwe mis cyn y bydd yn rhaid cael rhai newydd yn eu lle, felly dylech hefyd ychwanegu'r dyddiad y gwnaethoch ef a dim ond gwneud sypiau bach i arbed gwastraff.

Beth am roi cynnig ar rai o'r cynhyrchion glanhau naturiol cyflym a hawdd yma:

## Glanhaur Bwrdd Torri

Does dim ffordd haws o adnewyddu eich bwrdd torri.

### Amser paratoi – 1 munud

#### Cynhwysion

1 llwy fwrdd halen bras

1 llwy fwrdd finegr neu hanner lemon diangen

Ysgeintiwch yr halen dros wyneb y bwrdd torri. Ysgeintiwch y finegr neu gwasgwch y lemwn drosto a'i sgwrio. Rinsiwch yn dda a'i sefyll yn unionsyth i sychu'n naturiol. Yn gwneud digon i lanhau un bwrdd torri maint arferol.

## Chwistrell arwyneb

Mae'r diheintydd naturiol hwn yn aroglí'n anhygoel ac mae hefyd yn helpu i gael gwared ar arogleuon coginio ar ôl pryd o fwyd. Yn gwneud tua 500ml.

### Amser paratoi - 2 munud

#### Cynhwysion

250ml dŵr

240ml finegr glanhau

3 llwy fwrdd finegr neu hanner lemon diangen

20 diferyn hanfod lemon (dewisol)

10 diferyn hanfod ewcalyptws (dewisol)

Cyfunwch yr holl gynhwysion mewn potel chwistrellu wag. Rhowch y caead yn sownd a rhowch ysgytwad iddo. Storiwch mewn lle oer, tywyll. Chwistrellwch dros arwyneb i'w lanhau a'i sychu â chadach glân.

\*Peidiwch â'i ddefnyddio i lanhau cownteri neu lorïau carreg.



## Polish Dodrefn

Dewis arall cyflym, hawdd a naturiol yn lle polish chwistrell.

### Amser paratoi – 2 funud

#### Cynhwysion

Olew lemon (hanfod)

½ cwpan dŵr cynnes

Ychwanegwch ychydig ddiferion o olew lemon i'r dŵr cynnes. Cymysgwch yn dda a'i chwistrellu ar gadach cotwm meddal. Sychwch eich dodrefn gyda'r cadach, ac yna sychwch eto gyda chadach cotwm meddal sych.

## Hylif peiriant golchi llestri

Mae peiriannau golchi llestri mor ddefnyddiol ond mae hylif peiriant golchi llestri neu dabledi yn aml yn ddrud a gallant gynnwys cemegau fel ffosffadau sy'n beryglus i gyflenwadau dŵr.

### Amser paratoi – 5 munud

#### Cynhwysion

½ cwpan sebon gwyn hylifog

½ cwpan dŵr

1 llwy de sudd lemon

3 diferyn rhin coeden de

¼ cwpan finegr gwyn

Cymysgwch y dŵr a'r sebon gyda'i gilydd. Ychwanegwch weddill y cynhwysion a'i gymysgu nes ei fod wedi'i gyfuno. Trosglwyddwch i mewn i botel i'w storio. Defnyddiwch 2 lwy fwrdd fesul llwyth.



---

# Ryseitiau - Coginio Tymhorol.

**Cofiwch:** ffrwythau a llysiau lleol, tymhorol yw conglfaen diet cynaliadwy. Pan ddechreuwch eich siop wythnosol gyda bocs, basged neu fag o gynhwysion tymhorol ffres, bydd y gweddill yn disgyn i'w le.

## GWANWYN

Berwr y dŵr wedi gwywo gyda Chig Oen Cymru mechoui a harissa

Barlyssotto cêl a lemon gyda briwsion bara

---

## HAF

Croquetas sbarion pysgod

Pwdin yr Haf heb wastraff

---

## HYDREF

Risotto cregyn bylchog, cennin a barlys perlog

Stiw ffa borlotti gyda pesto topiau moron

---

## GAEAF

Brocoli rhost gyda chyw iâr wedi'i rwygo, cnau pîn, basil, a parmesan

Frittata sbarion llysiau rhost

---



## Berwr y dŵr wedi gwywo gyda Chig Oen Cymru mechoui a harissa

### Digon i 6 fel prif gwrs

Mae cig oen mechoui yn cael ei goginio'n araf a'i orffwys am gyhyd â phosibl fel ei fod yn stemio yn ei sudd ei hun ac yn troi'n suddlon ac yn aromatig. Mae berwr y dŵr yn mynd yn dda gyda'r pryd hwn, cyfeiliant blasus llawn haearn.

### Berwr y dŵr wedi'i stemio mewn padell

Mae berwr y dŵr yn llysiuyn gwyrdd ffres a hyblyg sy'n hyfryd wedi'i goginio neu'n amrwd. Mae gwywo neu stemio berwr y dŵr mewn padell yn gyflym ac yn hawdd. Dewiswch ferwr y dŵr da a chryf gyda choesynnau trwchus cadarn. (digon i 4 fel llysiuyn ochr).

600g berwr y dŵr, olew olewydd golau, 1 ewin garlleg

Golchwch y berwr y dŵr a'i dorri'n ddarnau bras. Sleisiwch y garlleg. Dewch â phadell ffrio â chaead i wres canolig-uchel gyda joch o olew olewydd. Pan fydd yn dechrau sio gollyngwch y garlleg a'r berwr y dŵr i mewn, mi fydd dal ychydig yn wlyb ers cael ei olchi. Rhowch y caead ymlaen am funud. Tynnwch y caead i ffwrdd a'i gymysgu. Cyn gynted ag y bydd y berwr y dŵr wedi gwywo, mae'n barod.

### Cynhwysion

Berwr y dŵr wedi'i stemio mewn padell  
1kg ysgwydd cig oen, y coesgyn yw'r darn mwyaf blasus  
30g menyf

3 ewin garlleg, wedi'u torri  
2 lwy de hadau coriander, wedi'u malu  
2 lwy de hadau cwmin, wedi'u malu  
1 llwy de paprica melys  
Croen hanner lemon  
1 llwy de halen ac 1 llwy de pupur

### Dull

Cynheswch y popty i 200°C

Stwnsiwch y menyf gyda'r sbeisys, halen, pupur, croen lemon a garlleg.

Rhwbiwch y menyf dros y cig oen i mewn i unrhyw gilfachau a chorneli.

Rhowch y cig yn y popty am 15-20 munud nes ei fod yn frown, ei dynnu allan o'r popty a'i orchuddio'n dynn â ffoil.

Trowch y popty i lawr i 150°C a dychwelwch y cig oen iddo. Coginiwch yn araf am o leiaf 3 awr.

Gwiriwch hanner ffordd drwodd i wneud yn siŵr nad yw'n llosgi. Rhowch ychydig o'r sudd menyf dros y top.

Ar ôl ei goginio, tynnwch y cig allan o'r popty a'i orffwys, wedi'i orchuddio, am 30 munud.

Tynnwch y cig oddi ar yr asgwrn a'i ddychwelyd i'r sudd. Gweinwch wedi'i gymysgu â berwr y dŵr wedi gwywo a harissa.

**Storio:** Bydd y berwr y dŵr a'r cig oen yn cadw'n dda am 4 diwrnod yn yr oergell. Ailgyndeswch nes ei fod yn boeth drwyddo mewn padell ac addaswch y sesnin os oes angen.





## Barlysotto cêl a lemon gyda briwsion bara

### Digon i 4–6

Mae barlys yn cael ei dyfu'n lleol, ond ddim yn cael ei werthfawrogi ddigon, ac mae'n ddewis amgen blasus yn lle reis. Mae'n hawdd ei dyfu ac mae ganddo system wreiddiau gref, ddofn sy'n helpu i atal erydiad pridd. Mae hefyd yn grawn fforddiadwy a maethlon. Defnyddiwch ef i roi swmp i botes, fel sylfaen ar gyfer salad grawn cyflawn neu mewn risottos - a elwir yn barleyotto neu orzotto yng Ngogledd yr Eidal.

Fel llawer o fwydydd, mae gwin wedi dod yn nwydd, gan ostwng ei ansawdd tra'n cynyddu ei effaith ar yr amgylchedd. Dewiswch win yr un ffordd ag y byddwch chi'n dewis bwyd da: prynwch lai, ond prynwch yn well, o winllannoedd sy'n gofalu am yr amgylchedd.

Joch o olew olewydd ifanc iawn  
80g topiau gwyrdd cennin, wedi'u golchi a'u sleisio'n fân  
80g winwysyn, wedi'i sleisio'n fân  
1 ewin garlleg, wedi'i falu

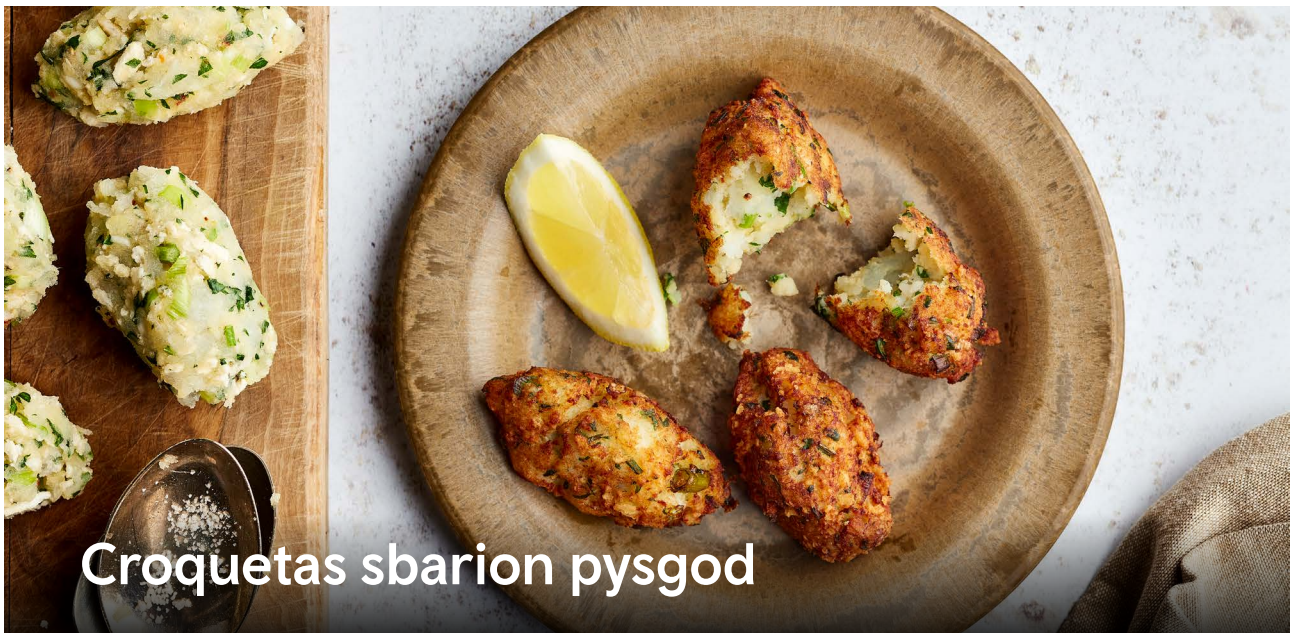
200g barlys potes  
½ lemon heb gwyr, croen a sudd  
200ml gwin gwyn (dewisol)  
200g cêl  
Briwsion bara i weini

### Dull

Cynheswch yr olew mewn padell fawr, drom dros wres canolig-isel a choginiwch y topiau cennin, winwysyn a garlleg yn ysgafn am 5 munud, heb eu lliwio. Ychwanegwch y barlys, hanner croen y lemon a'i goginio am funud, gan ei droi. Arllwyswch y gwin i mewn, os ydych yn ei ddefnyddio a dewch ag ef i'r berw. Arllwyswch ddigon o ddŵr berwedig i orchuddio'r barlys a mudferwch yn ysgafn, gan ei droi'n rheolaidd, nes bod yr holl hylif wedi'i amsugno. Ychwanegwch fwy o ddŵr berwedig os oes angen a pharhau i goginio nes bod y barlys yn dyner ond gwydn, tua 30-40 munud. Rhowch o'r neilltu i orffwys.

Dewch â sosban o ddŵr i'r berw. Torrwch y llysiau gwyrdd yn fân, gan gynnwys y coesynnau, a'u hychwanegu at y dŵr berw. Berwch am 2 funud ac yna draeniwch, gan ddal y dŵr. Cymysgwch y llysiau gwyrdd i biwrî, gan ychwanegu ychydig o'r dŵr coginio os oes angen. (Cadwch unrhyw ddŵr coginio dros ben fel stoc yn eich oergell neu rewgell.) Cymysgwch y piwrî gwyrdd i mewn i'r barlys a'i sesno'n dda gyda halen, pupur a sudd lemwn. Rhowch y cyfan i mewn i bowlenni a rhoi'r croen lemon sy'n weddill a'r briwsion bara ar ei ben.





## Croquetas sbarion pysgod

### Yn gwneud 12 croquette

Mae croquettes yn ffefryn gen i. Rydw i wedi bod yn eu gwneud ers fy nyddiau cyntaf yn coginio bwyd mewn arddull Sbaenaidd gyda fy mhrif gogydd cyntaf 'nôl yn 1997. Mae'r rysâit yma yn dro ar yr un roedden ni'n ei gwneud gyda phenfras halen. Mae halltu'r briwgig pysgodyn a'i adael i orffwys cyn ei goginio yn cryfhau'r gwead ac yn rhoi blas tebyg i'r croquette Sbaenaidd iddo.

Bydd prynu pysgod cyfan a'u ffiledu neu ffiledu pysgod gartref fel arfer yn sicrhau pysgod mwy ffres a mwy blasus na phrynu ffiled a allai fod wedi'i ffiledu ddyddiau ynghynt.

Arbedwch amser a gwnewch y cymysgedd hyd at 24 awr ymlaen llaw fel y gallwch siapio a ffrio'r croquetas pan fyddwch chi'n barod i'w gweini.

Gan fod y rysâit hon ar gyfer nifer bychan o croquettes, dim ond un daten sydd ei hangen arnoch i'w stemio neu ferwi. Ystyriwch goginio digon o datws i'w gweini fel saig ar wahân ochr yn ochr â'r pryd yma neu i'w hailgynhesu'n ddiweddarach i arbed ynni a defnyddiwch sosban o faint priodol bob tro i atal gwastraff ynni.

### Cynhwysion

1 llwy de halen môr

90g briwgig pysgod

150g tatws bloddiog (e.e. Desiree, King Edward, Maris Piper)

2 shibwnsyn (tua 40g), wedi'u torri'n giwbiau mân

2 sbrigyn persli (tua 5g), coesynau wedi'u torri'n

fân, dail wedi'u torri'n fras

Pinsiad haenau tsili

1 wy bach

Pupur du mal ffres

3 llwy fwrdd briwsion bara (dewisol)

Talpiau lemon, i weini

### Dull

Cymysgwch lwy de o halen môr i mewn i 90g o friwgig pysgod a'i adael mewn colandr dros bowlen i ddraenio am 15 munud.

Yn y cyfamser, mewn padell fach, stemiwch neu berwch daten wedi'i thorri'n giwbiau mân (tua 150g) am 10 munud neu nes ei bod yn feddal. Gadewch hi i orffwys nes ei bod yn ddigon oer i'w thrin, yna stwnshiwch hi gydag un shibwnsyn wedi'i dorri'n giwbiau mân iawn (tua 20g), dau sbrigyn o bersli (tua 5g), wedi'u torri'n fân o'r coesyn i'r ddeilen a phinsiad o haenau tsili.

Gwasgwch unrhyw leithder allan o'r briwgig pysgod ac yna ychwanegwch wy bach i'r cymysgedd tatws. Addaswch y sesnin at eich dant, gan ychwanegu pupur du a mwy o haenau tsili os hoffech. Os yw'r cymysgedd yn wlyb ychwanegwch 3 llwy fwrdd o friwsion bara i greu gwead hydrin. Rhowch yn yr oergell am o leiaf 30 munud, yna rhannwch y cymysgedd yn 12, gan siapio pob un yn siâp pêl rygbi gan ddefnyddio dwy lwy fwrdd.

Cynheswch badell ffrio fach gyda 5mm o olew yn y gwaelod dros wres canolig. Unwaith y bydd yn boeth, ffriwch y croquettes mewn sypiau, gan eu troi'n achlysurol am tua 3-5 munud neu nes bod y croquettes yn frown euraidd. Gweinwch yn boeth gyda thalpiaau lemon.



## Pwddin yr Haf heb wastraff

### Digon i 4–6

Dyma un o fy ffefrynnau hafaidd ac mae mor gyflym i'w wneud. Rwy'n hoffi defnyddio pa bynnag ffrwythau sydd gen i ar gael felly ewch am aeron yn yr haf a symud ymlaen i fricyll neu eirin gwlanog wrth i'r haf ddod i ben. Mae'n well gwneud y pwddin yma y diwrnod cyn ei fwyta, fel bod gan y bara amser i amsugno'r sudd a chaledu. Mae angen creu sêl dda felly rydw i wastad yn tynnu'r crystiau oddi ar y bara, ond peidiwch â'u taflu oherwydd gallwch eu cymysgu i mewn i'r aeron, sydd â'r fantais ychwanegol o swmpio'r llenwad. Bydd angen basn pwddin un litr ar gyfer y rysâit hon.

### Cynhwysion

6 sleisen hen fara

500g ffrwythau'r haf cymysg (e.e., mafon, cyrens cochion, mefus, mwyyar duon, ac ati)

50g mêl

½ lemon (y sudd)

Hufen tolch, i weini

### Dull

Torrwch grystiau'r bara'n giwbiau bach. Rhowch yr aeron, crystiau bara, sudd lemwn, 50ml o ddŵr a mêl mewn padell fach, dewch â nhw i'r berw, yna gostyngwch y gwres a mudferwch am ddau funud.

Gosodwch un dafell o fara ar waelod basn pwddin un litr, a phedair tafell arall i fyny'r ochrau, gan eu gorgyffwrdd. Gwnewch yn siŵr eich bod yn pwysu'r uniadau'n gadarn gyda'i gilydd, i'w selio – gallwch ddefnyddio diferyn o ddŵr os hoffech. Llenwch y basn gyda'r ffrwythau, yna gorchuddiwch â'r dafell olaf o fara, gan ei selio yn erbyn y waliau o fara. Rhowch blât bach a phwysau trwm ar ei ben a'i roi yn yr oergell dros nos.

Y diwrnod wedyn, trowch y pwddin allan yn ofalus ar blât a'i weini gyda digon o hufen.





## Risotto cregyn bylchog, cennin a barlys perlog

### Digon i 4

Mae cregyn bylchog yn rhoi melyster cain i'r risotto blasus, cyfoethog ac iach hwn. Mae'n hawdd iawn ei goginio, felly cymerwch amser i wneud stoc i greu blas crwn a llawn. Mae barlys perlog yn ddewis amgen diddorol i reis; mae ganddo frathiad cadarn a blas cneuaidd sy'n rhoi boddhad mawr.

Mae cregyn dwygragennog fel cocos, cregyn bylchog, cregyn gleision, wystrys a gyflgregyn yn ddewis cynaliadwy da gan eu bod yn hidlo'r dŵr y maent ynddo a chynyddu bioamrywiaeth y cynefin lleol. Mae'r rhan fwyaf o wystrys a werthir heddiw yn cael eu ffermio, yr un fath â chregyn gleision: maent yn cael eu meithrin ar raffau, gallant fod yn wych, gyda chregyn llachar a glân iawn.

Gall fod yn anodd prynu cregyn bylchog, cocos, cregyn moch a physgod cregyn dwygragennog eraill sy'n llai poblogaidd mewn archfarchnadoedd, ond bydd gwerthwyr pysgod dibynadwy yn aml yn eu stocio, neu'n eu harchebu ar eich cyfer, yn enwedig os gofynnwch yn glên. Fel arall, gallwch eu harchebu ar-lein. Mae'n well coginio pysgod cregyn yn gyflym, y rhan fwyaf o fewn 2-3 munud, i wneud bwyd cyflym blasus neu fyrbryd, er bod angen ychydig yn hirach ar gregyn moch. Pryd bynnag y byddwch yn coginio cregyn dwygragennog yn eu cregyn, sicrhewch eu bod i gyd yn agor pan fyddant wedi'u coginio: os nad ydynt yn agor, taflwch nhw. Pan fydd dewis rhwng pysgod cregyn wedi'u casglu â llaw neu rai wedi'u codi i'r wyneb, dewiswch rai wedi'u casglu â llaw: mae hyn yn golygu y gall y casglwr neu'r plymiwr ddewis yr ansawdd a'r maint. Maent yn ddrytach, a dyna pam rwy'n dewis prynu'r rhywogaethau rhatach fel cocos, cregyn bylchog a chregyn moch.

### Ar gyfer y stoc

1.5 litr stoc pysgod wedi'i wneud gyda: 300g esgyrn pysgod, 1 foronen, 1 winwnsyn, ½ cenhinen (dim ond y topiau), 1 ffon seleri, coesynnau persli, sbrigyn o deim, 2 ddeilen llawryf, 1 llwy de hadau ffenigl (dewisol)

### Ar gyfer y risotto

25g menynd  
1 genhinen, wedi'i sleisio'n fân

75g seleri, wedi'i sleisio'n fân  
2 ewin garleg, wedi'u torri'n fras  
250g barlys perlog (neu reis brown grawn byr)  
100ml gwin gwyn  
400g cregyn bylchog neu gocos, wedi'u golchi  
Ambell sbrigyn o bersli, y coesynnau tenau a'r dail wedi'u torri'n fân  
½ lemon

### Dull

Yn gyntaf gwnewch y stoc pysgod. Gratiwch neu torrwyd y llysiau i gyd yn fân. Gorchuddiwch â 1.6 litr o ddŵr, ychwanegwch y perlysiâu a'r ffenigl a dewch â'r cyfan i'r berw. Mudferwch am 30 munud. Gadewch i'r cyfan orffwys am hanner awr ac yna ei straenio drwy ridyll.

Ffriwch y cennin a'r seleri yn ysgafn am 5 munud yn y menynd. Yna ychwanegwch y garleg. Trowch am 2 funud. Yna ychwanegwch y barlys perlog (neu'r reis os ydych chi'n ei ddefnyddio). Trowch i orchuddio'r grawn yn yr olew.

Gorchuddiwch y barlys perlog (neu'r reis os ydych yn ei ddefnyddio) yn y stoc a dewch ag ef i fudferwi. Daliwch i droi nes bod y stoc wedi'i amsugno. Yna gorchuddiwch eto ac ailadroddwch. Ar ôl tua 20 munud dylai'r barlys perlog neu'r reis fod wedi coginio, yn sbonciog i'w frathu ond yn bleserus i'w fwyta. Tynnwch o'r gwres a'i sesno at eich dant.

I goginio'r cregyn bylchog, cynheswch 100ml o win gwyn i'r berwbwynt. Ychwanegwch y cregyn bylchog a rhowch gaead ar eu pen gan roi ysgytwad iddynt. Ar ôl dim ond 1-2 funud, pan fyddant yn agor, gwasgwch lemwn ac ysgeintiwch y persli wedi'i dorri dros y cyfan. Trowch y cregyn bylchog drwy'r risotto a gweinwch ar unwaith.

**Storio:** Mae'r barlys perlog cadarn yn ailgynhesu'n dda. Cadwch yn yr oergell am dri i bedwar diwrnod mewn cynhwysydd wedi'i selio. Ailgynheswch gydag ychydig o ddŵr ychwanegol i ailhydradu.



## Stiw ffa borlotti gyda pesto topiau moron

### Digon i 4 - fel pryd ysgafn neu bryd ochr

Rwy'n hoff o godlysiau oherwydd yr holl faetholion maen nhw'n eu rhoi i ni ac i'r pridd. Mae coginio'ch ffa, codlysiau neu rawn eich hun yn un o'r pethau hawsaf, gwerth chweil, cost-effeithiol a maethlon y gallwch chi ei wneud i chi eich hun ac ar gyfer eich diet. Rydw i'n socian a swp-goginio sawl math ar ddydd Sul diog, gan greu oergell yn llawn cynhwysion parod y gellir eu trosi'n brydau mewn munud. Mae eu rhoi i socian yn y bore yn cymryd llai na munud ac felly hefyd eu rhoi i goginio gyda'r nos. Os ydych chi'n coginio'ch codlysiau eich hun, byddwn yn argymhell prynu sosban bwysedd fel y gallwch haneru'r amser coginio. Mae pesto topiau moron yn rhoi hwb i flas y rysâit hon tra'n arbed gwastraff. Cadwch dopiau moron yn ffres trwy eu tynnu oddi ar y bwnsiad o foron a'u storio'n unionsyth mewn jar o ddŵr fel tusw o flodau, neu, yn yr oergell wedi'u selio mewn cynhwysydd neu wedi'u lapio mewn bag plastig gyda darn o bapur neu gadach i amsugno lleithder gormodol.

### Ar gyfer y stiw ffa borlotti

2 lwy fwrdd olew olewydd  
2 ewin garlleg  
1 sbrigyn rhosmari  
1 ddeilen llawryf  
2 foronen gyda'u topiau (y moron wedi'u torri'n giwbiau mân, cadwch y topiau ar gyfer y pesto)  
200g tomatos, wedi'u torri'n ddarnau 1-2cm (neu 200g o domatos tun yn y gaeaf)  
1 llwy fwrdd finegr (gwin coch, seidr, neu un arall)  
240g ffa borlotti wedi'u coginio, a'r hylif coginio (neu, gwnaiff unrhyw ffa mewn tun neu wedi'u coginio y tro)

### Ar gyfer y pesto

25g topiau moron, wedi'u glanhau, a mwy i addurno  
25g basil, persli neu oregano  
1 ewin garlleg bychan, wedi'i dorri'n fân  
1 llwy fwrdd cnau pîn neu friwsion bara, wedi'u tostio  
1 llwy fwrdd wedi'i gratio parmesan neu furum maethlon  
110ml olew olewydd ifanc iawn  
Bara i weini, dewisol  
**I weini:** briwsion bara, croen lemon, perlysiau wedi'u torri, olew olewydd

### Dull

I wneud y stiw ffa borlotti, cynheswch badell drom gyda dwy lwy fwrdd o olew olewydd dros wres canolig-isel. Malwch ddau ewin garlleg yn ysgafn a'u hychwanegu at y badell yn eu crwyn gyda sbrigyn bach o rosmary a deilen llawryf. Ychwanegwch y moron i'r badell a ffriwch yn ysgafn am bum munud, yna cymysgwch y tomatos i mewn. Ychwanegwch y finegr a dod â'r cyfan i'r berw. Nesaf, ychwanegwch y ffa wedi'u coginio gyda 150ml o hylif coginio, dewch â'r cyfan i'r berw gyda chaead ar ei ben a'i fudferwi am 5-10 munud. Tynnwch y caead a pharhau i goginio nes bod yr hylif yn dechrau tewychu. Ychwanegwch sesnin a'i weini gyda'r pesto a'r topiau moron ar ei ben.

I wneud y pesto, torrwyd y topiau moron a basil neu berlysiau eraill yn fân a'u rhoi mewn prosesydd bwyd, ynghyd â'r ewin garlleg, cnau pîn neu friwsion bara, parmesan neu furum maethlon a 110ml o olew olewydd. Cymysgwch nes bod gennych wead bras ond cyson. Defnyddiwch ar unwaith neu storiwch mewn jar lân, wedi'i selio yn yr oergell am hyd at wythnos.





## Brocoli rhost gyda chyw iâr wedi'i rwygo, cnau pîn, basil, a parmesan

Digon i 4 - fel pryd ysgafn neu bryd ochr

Mae hwn yn bryd gwych. Yn rhyfeddol o flasus, yn llawn blasau cadarn a sawrus ac yn ffordd wych o ddefnyddio cyw iâr wedi'i goginio. Hefyd, os yw eich brocoli yn edrych braidd yn flinedig, mae hon yn ffordd flasus o roi bywyd newydd iddo a'i achub rhag yr anghenfil compost.

Arbedwch egni trwy goginio cynhwysion eraill mewn swp am yr wythnos tra'n defnyddio'r popty i rostio'r brocoli.

### Cynhwysion

800g brocoli

Joch o olew olewydd golau

Lemon er mwyn crafu'r croen

160g cyw iâr wedi'i goginio

25g cnau pîn, wedi'u tostio

12 deilen basil

50g haenau parmesan

### Dull

Cynheswch y popty i 190°C

Torrwch y brocoli yn flodigion mawr. Taflwch olew olewydd ysgafn a halen a phupur i mewn. Gratiwch ychydig o groen lemon dros y top. Rhostiwch y cyfan yn y popty am 20-30 munud nes ei fod wedi golosgi mewn manau ac wedi coginio drwyddo.

Rhwygwch y cyw iâr yn ddarnau canolig eu maint a'u taflu i mewn i'r hambwrdd pobi gyda'r brocoli cynnes. Gweinwch ar blât wedi'i wasgaru gyda'r cnau pîn wedi'u tostio a rhagor o groen lemwn wedi'i gratio. Gorrffennwch gyda dail basil wedi'u rhwygo a haenau parmesan.





## Frittata sbarion llysiau rhost

### Digon i 4

Mae frittata yn bryd amlbwrpas y gellir ei wneud unrhyw adeg o'r flwyddyn. Mae'n gyflym ac yn hawdd i'w wneud ac rwy'n hoff iawn ohono oherwydd gallwch ei wneud gyda sbarion tatws rhost, moron, gwrdd, ysgewyll neu unrhyw lysiau wedi'u coginio! Mae hefyd yn gyflym ac yn hawdd iawn.

### Cynhwysion

1 joch dda olew olewydd golau  
1 winwnsyn mawr, wedi'i blicio a'i sleisio'n fân  
Hyd at 500g sbarion tatws, moron, pannas,  
gwrdd rhost ac ati, wedi'u torri'n fras i giwbiau  
mân 3-5cm

### Pupur du a halen

3 wy, wedi'u curo'n ysgafn a'u sesno  
3 sbrigyn persli dail gwastad, coesynnau wedi'u  
torri'n fân, dail wedi'u torri'n fras – cofiwch –  
o'r gwreiddiau i'r ffrwythau!

### Dull

Cynheswch joch o olew olewydd golau mewn padell ffrio dros wres canolig. Ffriwch y winwnsyn yn araf nes ei fod wedi'i garameliddio'n feddal ac yn frown, yna ychwanegwch y llysiau sydd dros ben a'u sesno'n dda.

Dosbarthwch y llysiau'n gyfartal o amgylch y badell ac yna arllwyswch yr wyau i mewn. Trowch y gwres i lawr yn isel a choginiwch nes bod yr wy wedi caledu bron yn berffaith, ond dal ychydig yn feddal. Gweinwch gyda phersli dail gwastad wedi'i dorri ar ei ben.

---

# Canllaw defnyddiol i ffrwythau tymhorol a llysiau.

## Ionawr a Chwefror

Afalau, Artisiogau Jerwsalem, Betys, Bresych, Cêl, Cennin, Gellyg, Gwrđ, Llysiau'r Gwanwyn, Madarch, Maip, Moron, Pannas, Rwdan, Seleriac, Seleri, Sicori, Winwns a Winwns Bach a Ysgewyll.

---

## Mawrth ac Ebrill

Artisiog, Berw'r Dwr, Betys, Bresych, Brocoli Blagur Porffor, Cennin, Llysiau'r Gwanwyn, Moron, Pannas, Radish, Riwbob, Sicori, Suran a Winwns Bach.

---

## Mai

Artisiog, Asbaragws, Berw Dŵr, Betys, Blodau'r Ysgaw, Letys, Llysiau'r Gwanwyn, Mefus, Planhigyn Wy, Pompiwn, Puprynnau, Pys, Riwbob, Rhuddygl, Ruced, Samffir, Sbigoglys, Sicori, Suran, Tatws Newydd, Tsilis a Winwns Bach.

---

## Mehefin

Asbaragws, Berwr y Gerddi, Berwr y Dŵr, Betys, Blodau'r Ysgaw, Blodfresych, Brocoli, Ceirios, Ciwcymbr, Courgettes, Cyrens Coch, Cyrens duon, Ffa, Ffa Dringo, Gorfetys, Gwrđ yr Haf, Gwsberis, Letys, Llysiau'r Gwanwyn, Mafon, Maip, Mefus, Mafonfwyar, Planhigyn Wy, Pompiwn, Puprynnau, Pys, Radish, Riwbob, Samffir, Sicori, Suran, Tatws Newydd, Tsilis a Winwns Bach.

---

## Gorffennaf

Berwr y Dŵr, Berwr y Gerddi, Betys, Blodfresych, Brocoli, Ceirios, Ciwcymbr, Courgettes, Cyrens Coch, Cyrens Duon, Eirin Gwyrdd, Ffa, Ffa Dringo, Ffa Ffrengig, Ffenigl, Garleg, Gorfetys, Gwrđ yr Haf, Gwsberis, Kohlrabi, Llus, Llysiau'r Gwanwyn, Mafon, Maip, Mefus, Moron, Mwyar Duon, Mwyar Logan, Planhigyn Wy, Pys, Radish, Riwbob, Samffir, Sicori, Suran, Tatws, Tatws Newydd, Tomatos, Tsilis, Winwns a Winwns Bach.

---

---

## Awst

Berwr y Dŵr, Berwr y Gerddi, Betys, Blodfresych, Brocoli, Ceirios, Cennin, Ciwcymbr, Courgettes, Cyrens Coch, Cyrens Duon, Eirin Duon, Eirin Gwyrdd, Eirin, Ffa Dringo, Ffa, Ffa Ffrengig, Ffenigl, Garlleg, Gorfetys, Gwrdd yr Haf, India-Corn, Kohlrabi, Letys, Llysiau'r Gwanwyn, Madarch, Mafon, Mangetout, Mefus, Moron, Mwyar Duon, Mwyar Logan, Pannas, Planhigyn Wy, Pompeiwn, Puprynnau, Pwmpenni, Pys, Radish, Riwbob, Samffir, Sicori, Suran, Tatws, Tomatos, Tsilis a Winwns Bach.

---

## Medi

Berwr y Dŵr, Berwr y Gerddi, Betys, Blodfresych, Brocoli, Cêl, Cennin, Ciwcymbr, Courgettes, Eirin, Eirin Duon, Ffa Dringo, Gellyg, Garlleg, Gwrdd Cnau Menyn, Gorfetys, Gwrdd yr Haf, India-Corn, Kohlrabi, Letys, Llysiau'r Gwanwyn, Madarch Gwyllt, Mafon, Maip, Mangetout, Mefus, Moron, Mwyar Duon, Pannas, Planhigyn Wy, Pompeiwn, Puprynnau, Pwmpenni, Pys, Radish, Riwbob, Samffir, Sbigoglys, Seleri, Sicori, Suran, Tatws, Tomatos, Tsilis, Winwns, Winwns Bach a Ysgewyll.

---

## Hydref

Afalau, Berwr y Dŵr, Berwr y Gerddi, Betys, Blodfresych, Brocoli, Cêl, Cennin, Ciwcymbr, Cnau Castan, Courgettes, Eirin Ysgaw, Ffa Dringo, Gellyg, Gorfetys, Gwrdd Cnau Menyn, Gwrdd y Gaeaf, Gwrdd yr Haf, India-Corn, Letys, Llysiau'r Gwanwyn, Moron, Maip, Madarch Gwyllt, Mwyar Duon, Pannas, Planhigyn Wy, Pompeiwn, Pwmpenni, Pys, Radish, Rwdan, Sbigoglys, Seleri, Seleriac, Sicori, Tatws, Tomatos, Tsilis, Winwns, Winwns Bach a Ysgewyll.

---

## Tachwedd

Afalau, Artisiogau Jerwsalem, Berwr y Dŵr, Betys, Blodfresych, Bresych, Cêl, Cennin, Cnau Castan, Eirin Ysgaw, Gellyg, Gorfetys, Gwrdd Cnau Menyn, Gwrdd y Gaeaf Llugaeron, Madarch Gwyllt, Maip, Moron, Pannas, Pwmpenni, Rwdan, Seleri, Seleriac, Sicori, Tatws, Winwns a Ysgewyll.

---

## Rhagfyr

Afalau, Artisiogau Jerwsalem, Berwr y Dŵr, Betys, Bresych Coch, Cêl, Cennin, Cnau Castan, Gellyg, Gorfetys, Gwrdd y Gaeaf, Llugaeron, Madarch, Maip, Moron, Pannas, Pwmpenni, Rwdan, Seleri, Seleriac, Sicori, Tatws, Winwns a Ysgewyll.



---

# Adnoddau.

## Gwefannau, apiau ac ymgyrchoedd

Isod ceir ychydig o'r nifer helaeth o adnoddau ar-lein er mwyn dysgu mwy:

Cymdeithas y Pridd - [soilassociation.org](http://soilassociation.org)

Eat the Seasons - [eattheseasons.co.uk](http://eattheseasons.co.uk)

Hoffi Bwyd Casáu Gwastraff - [lovefoodhatewaste.com](http://lovefoodhatewaste.com)

Hybu Cig Cymru - [meatpromotion.wales/en/industry-resources/environment](http://meatpromotion.wales/en/industry-resources/environment)

IPCC - [ipcc.ch/report/ar6/wg2/resources/press/press-release](http://ipcc.ch/report/ar6/wg2/resources/press/press-release)

My Plastic Diary - [myplasticdiary.co.uk](http://myplasticdiary.co.uk)

Savory Institute (cig) - [savory.global](http://savory.global)

Sustain - [sustainweb.org](http://sustainweb.org)

The Good Fish Guide - [mcsuk.org/goodfishguide](http://mcsuk.org/goodfishguide)

The European Food Information Council (EUFIC) - [eufic.org](http://eufic.org)

Tom's Feast - A Resource for Climate Friendly Cuisine - [tomsfeast.com](http://tomsfeast.com)

Too Good To Go - [toogoodtogo.co.uk/en-gb](http://toogoodtogo.co.uk/en-gb)



