



BWYTA'N WELL, GWARIO LLAI

Canllaw defnyddiol i'ch helpu chi i frwydro yn erbyn gwastraff bwyd ac arbed arian gartref.



Nourishing Our Nation

www.ukharvest.org.uk

HELO A CHROESO!

Rydyn ni mor falch eich bod chi wedi derbyn y llyfryn hwn! Ynddo, o'r dechrau i'r diwedd, cewch chi gyngor, awgrymiadau a gair i gall ynghyd â llu o ryseitiau i roi cynnig arnyn nhw!

Gyda hyn, mae llyfrgell o wybodaeth y gallwch chi fanteisio arni ar-lein, gan gynnwys fideos a chanllawiau a fydd yn eich helpu chi i fwyta'n well am lai. Mae'r adnoddau hyn wedi cael cymorth Grantiau Cymunedol Tesco, sy'n ariannu prosiectau mewn cymunedau fel eich un chi: gan weithio er budd pennaf y rhai sydd o'u cwrmpas nhw. Rydym ni mor ddiolchgar iddyn nhw am wneud yr holl bethau hyn yn bosibl.

YThomson

Yvonne Thomson
Prif Swyddog Gweithredol a Sefydlydd



BETH SYDD YN Y LLYFRYN HWN?

Cyflwyniad a gwybodaeth am wastraff bwyd	2
Yr eitemau bwyd a wastraffer fwyaf yn y DU	3
Cynllunio prydau a siopa craff	4
Gwneud yn fawr o'ch siop	5
Storio a diogelwch bwyd	6
Bwyta'n iach	7
Ein 3 gair i gall ar fwyta'n iach ar gyllideb	8
Ryseitiau bwyd call a dulliau coginio;	
- Cyri dahl a thomato un pot gyda bara roti	9
- Caws llyisiau Macaroni llyisiau	10
Dysgwch ragor	Gweler y cefn

GWYBODAETH AM UKHARVEST



Elusen amgylcheddol nid-er-elw yw UKHarvest a'i chenhadaeth yw dileu newyn a gwastraff bwyd. Rydyn ni'n cyfoethogi ein cymunedau trwy aiddosbarthu bwyd dros ben o safon i'r rhai mewn angen.

Rydyn ni'n helpu i feithrin y rhai mwyaf ansicr o ran bwyd i fyw'n dda, heneiddio'n dda a helpu i frwydro yn erbyn ynysu cymdeithasol, trwy ddarparu addysg ar sut i leihau gwastraff bwyd aelwydydd a bwyta'n iach.



Mae'r hyb Nourish, a weithredir gan UKHarvest, yn ganolfan fwyd gymunedol ac yn fan dysgu yn Hammersmith & Fulham, Llundain. O natur gymdeithasol rhannu bwyd, i gyfleoedd hyfforddi ffurfiol, mae'r hyb Nourish yn lle i'r gymuned gyfan ddod at ei gilydd, bwyta'n dda, a dysgu sgiliau hanfodol am oes.

CYFLWYNIAD I WASTRAFF BWYD A PHAM MAE'N BROBLEM

Yn y DU, amcangyfrifir ein bod ni'n gwastraffu oddeutu 9.5 miliwn tonnall o fwyd y flwyddyn, sydd werth dros £19 biliwn ac y gellir ei gysylltu â 36 miliwn tonnall o allyriadau nwyon tŷ gwyr. Nod UKHarvest yw lleihau'r swm hwn trwy achub bwyd da sydd i'w anfon i safleoedd tirlenwi ac addysgu'r gymuned i frwydro yn erbyn gwastraff bwyd gartref.



Mae gwastraff bwyd cartref yn cyfrif am 70% o gyfanswm gathau ôl-fferm y DU. Mae bron tri chwarter hyn yn fwyd y gallem ni fod wedi'i fwyta, gan bwysu 4.5 miliwn tonnall, sef digon i lenwi tua 66,000 o dai teras tair ystafell wely.

Mae aelwyd yn y Deyrnas Unedig yn gwastraffu'r hyn sy'n cyfateb i 8 pryd o fwyd yr wythnos ar gyfartaledd. Mae hyn yn costio tua £60 y mis i'r teulu cyffredin.



Y 3 EITEM FWYD A WASTREFFIR FWYAF YN Y DU



Caiff tua 490 miliwn peint o laeth eu gwastraffu bob blwyddyn!

Beth am roi cynnig ar y canlynol?

- Ychwanegu llaeth dros ben at smwddis.
- Gwneud saws caws. (gweler ein rysât Macaroni ar dudalen 10)
- Ei rewi mewn blwch ciwbiau iâ.

Rysât Cyflym a Hawdd - Ricotta:

1. Cynheswch eich llaeth yn araf nes iddo ddechrau stemio.
2. Ychwanegwch 20ml o sudd lemwn am bob litr o laeth a hanner llwyaid de o halen.
3. Symudwch o'r gwres a gadael iddo sefyll am 10 munud.
4. Hidlwch trwy ridyll rhwyll main, lliain llestri glân neu liain caws mwslin.
5. Bydd hwn yn cadw yn yr oergell am hyd at wythnos.



Caiff 4.4 miliwn tatws yn cael eu gwastraffu bob dydd! Mae hyn yn cyfateb i wastraffu 50% o'r holl datws a brynwyd.

Ein Cyngor Atal Gwastraff;

- Peidiwch â storio gyda winwns! Os ydyn nhw'n dechrau egino, tynnwch yr egin a defnyddio'r tatws fel arfer.
- Lledferwch neu stwnshiwch ac wedyn rhewi.
- Mae'r holl faetholion, ffibr a blas yn y croen - peidiwch â'u pilio ond gwnewch yn siŵr eich bod yn eu glanhau'n drylwyr.

Rysât Cyflym a Hawdd – Ysglodion Pil Tatws:

Os na allwch chi beidio â philio, peidiwch â thafu'r pill!

1. Rhowch y pil o fagaid 1kg o datws mewn powlen gyda 1 llwy ford o olew (unrhyw, a chwarter llwy de o halen a chwarter llwy de o paprika neu unrhyw sesnin o'ch dewis chi.
2. Cymysgwch a'u taenu ar hambwrdd pobi. Pobwch ar 180°C am 10 - 12 munud nes eu crasu.



Caiff 20 miliwn o dafelli o fara eu gwastraffu bob dydd!

Beth am roi cynnig ar y canlynol?

- Gwneud ryeistiau bara. (briwsion bara, croutons, pwddin bara, tost Ffrengig)
- Rhewi, i estyn ei oes.
- Os yw'n ddiogel, taenellwch â dŵr a'i roi mewn ffwrn boeth am 2- 3mun.

Rysât Cyflym a Hawdd – Tost Ffrengig:

Perffaieth ar gyfer defnyddio hen fara gan y bydd bara ffres yn chwalu.

1. I wneud 4 tafell, craciwch 2 wy mewn powlen gyda 3 llwyaid ford o laeth, chwisgwch gyda'i gilydd.
2. Gorchuddiwch bob tafell o fara â'r cymysgedd ar y ddwy ochr ac wedyn eu ffrïo dros wres canolog nes iddyn nhw droi'n eurfrown.

Ychydig o gyngor gan y tim!

Storiwch eich pil a thoriadau o lysiau mewn bag yn eich rhewgell i wneud stoc llysiâu maes o law. Pan fyddwch chi'n barod rhowch eich pil a'ch darnau llysiâu mewn dŵr oer a'i ferwi, wedyn lleihau'r gwres i fudferwi am rywbeth rhwng 30 munud a 2 awr, hidlwch y llysiâu a chadw'r hylif a dyna'ch stoc.

- Oli, Prif Gogydd

Anghofiwch am y crafwr llysiâu a choginio llysiâu megis tatws, moron a phannas yn eu pill!

- Sarah, Rheolwraig Hyb Donnington

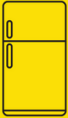
CYNLLUNIO PRYDAU A SIOPA CALL

Mae cynllunio prydau nid yn unig yn dda i'r blaned ond mae hefyd yn dda i'ch pwrs. Mae'r rhan fwyaf o aelwydydd teuluol yn gwastraffu'r hyn rhywbeth cyfwerth ag 8 pryd yr wythnos, gallai hynny arbed llawer o arian i chi bob mis!



1 : GWIRIWCH EICH DYDDIADUR

Cynlluniwch ar gyfer yr wythnos sy'n dod trwy holi'r cwestiynau hyn i chi eich hun: Faint o brydau rydych chi'n bwriadu eu coginio? Ar gyfer faint o bobl rydych chi'n coginio? Byddwch yn realistig – peidiwch â choginio os ydych chi'n gwybod eich bod chi'n mynd i dŷ ffrind neu'n gwybod eich bod chi'n mynd i gael cludfwyd. Dewiswch brydau sy'n gyflym pan fyddwch chi'n fyr o amser a chadw'r prydau hwy ar gyfer pryd bydd gennych ragor o amser.



2 : BETH SYDD YN YR OERGELL?

Bwriwch olwg ar beth sydd gennych chi yn yr oergell eisoes a beth y mae angen ei ddefnyddio. Hanner jar o besto? Moron di-lun? Gwnewch restr wrth fynd ymlaen. Meddyliwch am eitemau sydd â hyd oes byrrach, neu sy'n nes at y 'Dyddiad Defnyddio'.

Ewch i safle Tesco am syniadau: <https://realfood.tesco.com/reduce-food-waste.html>



3 : IEDRYCHWCH YN EICH CYPYRDDAU

Edrychwch yn eich cypyrddau a gweld beth sydd gennych chi eisoes. Erbyn hyn, efallai fod gennych ryw syniadau cinio annelwig yn eich meddwl. Nodwch y rhain hefyd. Os oes pethau yn ein cwprdd sydd yno ers tro, ceisiwch eu cynnwys nhw mewn rysâit, neu ddarganfod pryd newydd diddorol.



4 : DARGANFYDDWCH RYSEITIAU

Darganfyddwch syniadau newydd am brydau iach a chost isel ar sail beth sydd gennych, bwyd mae eich teulu'n ei fwynhau, a beth sy'n cyd-fynd â'ch cyllideb chi. Ceisiwch gofio'r Canllaw Bwyta'n Dda wrth gynllunio prydau cytbwys. Cymysgwch syniadau newydd â hen ffefrynnau. Pa ryseitiau fydd yn gadael bwyd dros ben y gallech chi ei ddefnyddio ar noson brysyr yn yr wythnos? Meddyliwch am gynyddu'r meintiau ar gyfer coginio-a-rhewi-llwyth i arbed amser yn nes ymlaen.



5 : GWNEWCH RESTR SIOPA

Unwaith y bydd gennych chi eich cynllun, ewch drwy gynhwysion pob rysâit i wirio a oes unrhyw beth nad oes gennych chi. Oes gennych chi gynhwysion eraill y gallech chi eu defnyddio yn eu lle? Ceisiwch gadw meddwl agored wrth lunio eich rhestr, gallwch chi ddisodli gwahanol fathau o lysiau neu gig â phethau y gallai fod gennych chi eisoes gartref.

LAWRLWYTHWCH EIN TEMPLED CYNLLUNIO PRYDAU!

<https://www.ukharvest.org.uk/getasset/HI5TRO>

GWNEUD YN FAWR O'CH SIOP



LENWCH EICH RHEWGELL

- Trwy rewï bwyd dros ben neu dros ei ddyddiad yn y rhewgell bydd yn para'n hwy. Oeddech chi'n gwybod eich bod chi'n gallu rhewi wyau, iogwrt, llaeth a chaws?
- Ewch i <https://www.freezeit.co.uk/> i gael cyngor ar sut i baratoi, storio a rhewi cannoedd o eitemau bwyd.

GWNEWCH RESTR SIOPA

- Cynlluniwch restr a mynd â rhestr o'r cynhwysion sydd eu hangen i'r archfarchnad, er mwyn sicrhau mai dim ond beth y mae arnoch chi ei eisiau y byddwch ni'n ei brynu.

CARWCH LYSIAU DI-LUN

- Yn aml gadewir ffrwyth a llysiau di-lun, ond maen nhw'r un mor flasus. Cofleidiwch eu ffurf unigryw!

TAFLOWCH Y CRAFWR LLYSIAU

- Mae cymaint o faeth yng nghroen y moron a'r tatws, peidiwch â'u pilio! Sgwriwch a glanhau eich llysiau a defnyddio popeth – hyd yn oed pennau moron mewn cawl neu salad.

CARWCH EICH BWYD DROS BEN

- Trowch brydau'n rhywbeth gwahanol y tro nesaf, er enghraifft cyw iâr rhost yn quesadillas a llysiau rhost yn frittata.
- Defnyddiwch beth sydd gennych eisoes cyn mynd i siopa. Gallwch fwyta pryd dros ben i ginio, gwneud cawl o lysiau dros ben neu wneud bara banana o fananas goraeadded – byddwch yn greadigol a charu eich bwyd dros ben!



GAIR I GALL ER MWYN ARBED ARIAN

CYMHARWCH BRISIAU'R ARCHFARCHNADOEDD

- Gallwch wirio prisiau unrhyw eitem fwyd ar safleoedd cymharu gwych megis <https://www.trolley.co.uk/> i gael y fargen orau.

PRYNWCH MEWN SWP

- Peidiwch â phrynu'r opsiwn rhataf bob tro, gwiriwch y gost fesul gram gan fod prynu meintiau mawr yn rhatach, yn enwedig os yw'n fwyd rydych chi'n gwybod y byddwch chi'n ei ddefnyddio megis reis a phasta.

DISODLWCH GYNHWYSION Â BETH SYDD GENNYCH

- Defnyddiwch ryseitiau yn ganllaw ac yn ysbrydoliaeth. Os yw'r rysait yn gofyn am gél ond bod gennych chi sbigoglys, peidiwch ag ofni eu cyfnwid. Ewch chi ddim o le os newidwch chi un llysieuyn gwyrdd deiliog am un arall neu garb â starts am un arall neu hyd yn oed cymysgu'r sbeisiau – efallai y darganfyddwch chi rywbeth hollol ryfeddol!



STORIO A DIOGELWCH BWYD

Mae'n bwysig rhannu eich bwyd yn y lle cywir, yn enwedig yn eich oergell gan y bydd yn parhau'n ffres am gyfnod hwy. Yn ddefnyddiol dylai eich oergell fod rhwng 3 a 5 gradd Celsius. Mae gwahaniaeth tymheredd rhwng y silffoedd uchaf a gwaelod felly bydd gwybod beth i'w roi yno yn gwneud gwahaniaeth;



SILFFOEDD UCHAF A CHANOL

Bydd y silff uchaf oll bob amser ychydig yn gynhesach na'r gwaelod. Mae'r silff uchaf orau ar gyfer unrhyw beth nad oes angen ei goginio. Er enghraifft; cig wedi'i goginio, pysgod a chynnyrch llaeth megis caws, menyfyn ac iogwrt.

DRYSAU

Y lle cynhesaf ym mhob oergell, maen nhw wedi eu cadw ar gyfer eitemau sydd â chadwolion naturiol. Megis jamiau, siytni, dresin salad a suddion. Unrhyw beth sydd â lefelau uchel o finegr, halen neu siwgr hefyd (meddylwch am eitemau nad oes angen eu rhoi mewn oergell ond ar ôl eu hagar).

SILFF WAELOD

Y rhan oeraf, dyma ble rydych chi'n cadw bwydydd amrwd megis cig a physgod amrwd. Cadwch eitemau wedi'u lapio, yn eu pecyn gwreiddiol neu hyd yn oed ar blât i atal unrhyw suddion rhag diferu a helpu i atal y risg o drawsheintio â bwydydd eraill.

DRORIAU GWAELOD

Gorau ar gyfer ffrwythau a llysiau parod i'w bwyta.

SILFF 'BWTWCH FI'N GYNTAF'

Gall cael silff neu adran 'Bwytwch fi'n gyntaf' yn eich oergell wneud newid rhyfeddol o ran gwybod pa fwydydd sydd agosaf at ddiwedd eu hamser defnyddio fesul dyddiadau ac y dylid eu bwyta'n fuan gydag un edrychiad.

Ewch i wefan 'Love Food Hate Waste' yma: <https://www.lovefoodhatewaste.com/article/food-storage-a-z>

DYDDIADAU GORAU CYN AC I'W DDEFNYDDIO ERBYN

Mae gwybod y gwahaniaeth rhwng gorau cyn ac i'w ddefnyddio erbyn yn bwysig dros ben ar gyfer eich diogelwch ac i'ch helpu i leihau eich gwastraff bwyd.

Mae dyddiadau defnyddio erbyn yn ymwneud â diogelwch. Hwn yw'r dyddiad pwysicaf i'w gofio. Gellir bwyta bwydydd cyn y dyddiad defnyddio erbyn ond nid ar ôl.

Mae dyddiadau gorau cyn yn ymwneud ag ansawdd. Mae'r bwyd yn hollol ddiogel i'w fwyta ar ôl y dyddiad hwn ond efallai na fydd ar ei orau. Golyga hyn efallai na fydd ei deimlad, ei flas neu ei olwg crystal ag ydoedd unwaith, ond mae'n hollol ddiogel i'w fwyta. Defnyddiwch eich synhwyrau, megis eich arogl, i roi prawf arno!

GAIR I GALL:

Rhewch fwyd ar neu gyn ei DDYDDIAD DEFNYDDIO ERBYN i estyn ei oes am 3 - 6 mis arall.

BWYTA'N IACH

Does dim un dull i bawb ar gyfer creu pryd maethlon, cytbwys, mae'n dibynnu ar eich oedran, lefelau gweithgarwch corfforol, pwysau, dewisiadau bwyd, chwant ac mae'r rhestr yn parhau. Fodd bynnag, mae rhai camau syml y gallwch chi eu cymryd i sicrhau bod y prydau rydych chi'n eu paratoi yn iach ac yn diwallu anghenion eich corff.



Yn y DU, mae canllaw Bwyta'n Iach y GIG yn dangos beth y dylem ni fod yn ei fwyta a faint y dylem ei fwyta o bob grŵp bwyd i gael deiet cytbwys.

<https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/food-guidelines-and-food-labels/the-eatwell-guide/>

Does dim angen i fwyta'n iach fod yn gymhleth nac yn ddud. Hyd yn oed ar gyllideb fach, bydd ein cyngor yn dangos y gallwch chi baratoi ychydig o ryseitiai rhad, blasus ac iach sydd â chynhwysion y mae'n hawdd dod o hyd iddyn nhw ac sydd gyda chi gartref eisoes, o bosib.

SUT I GREU PRYD CYTBWYS

Llenwch hanner eich plât â llysiau a ffrwythau heb starts a ffrwyth

Mae ffrwyth a llysiau yn uchel o ran ffibr, mwynau a fitaminau. Anelwch at fwyta tua 30 o wahanol lysiau i gynyddu'r amrywiaeth o faetholion rydych chi'n eu bwyta! Mae unrhyw lysiau and ydyn nhw'n datws, casafa, iam neu plantain yn cyfri.

Llenwch chwarter o'ch plât â charbohydradau cymhleth

Y rhain yw ein prif ffynhonnell egni ac maen nhw'n bwysig dros ben i fitaminau a mwynau. Anelwch at opsiynau cymhleth, llai prosesedig megis pasta cyfan, reis brown a bara brown.

Llenwch chwarter olaf eich plât â ffynhonnell protein main

Un o flociau adeiladu ein corff yw protein, er mwyn sicrhau ein bod ni'n gweithredu'n gywir. Gallwch chi gael ffynonellau protein oddi wrth anifeiliaid yn ogystal â phlanhigion megis soia.

Ychwanegwch ddogon o fraster annirlawn iach

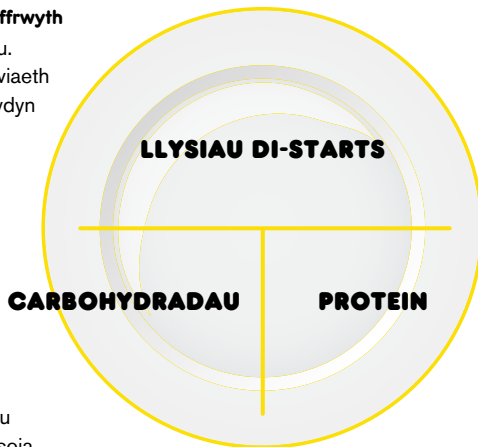
Dewiswch goginio â braster annirlawn megis olew olewydd, olew llysiau a phastau braster llysiau am well iechyd calon.

Enghreifftiau o brydau cytbwys;

Brecwast – Wyau wedi eu sgramblo ar fara grawn cyflawn gyda sbigoglys, tomato, madarch a thaeniad bach o afocado.

Cinio – Cyri gwygbys a phlanhigyn wy wedi'i weini â reis brown.

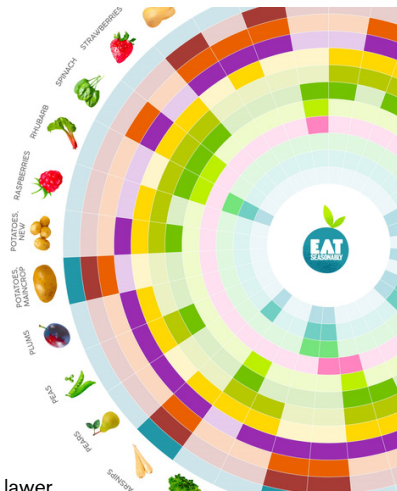
Byrbrydau -logwrt a ffrwyth neu fenyngysg ac afal.



EIN 3 GAIR I GALL AR FWYTA'N IACH AR GYLLIDEB

Ewch am ffrwyth a llysiau tymhorol

- Os ydych chi'n chwilio am fwyd ffres, mae prynu bagaid o ffrwyth lleol a thymhorol yn rhatach na phrynu eitemau unigol.
- Pan edrychwn ni ar labeli bwyd ar ffrwythau a llysiau bydd yn dweud o ba wlad y maen nhw wedi dod. Yn aml bydd cynnyrch nad yw'n dymhorol wedi teithio miloedd o filltiroedd i gyrraedd eich siop leol nad yw'n dda i'r amgylchedd ac mae'n ddrutach.
- Ar ôl eu cludo, nid yw ffrwyth a llysiau'n parhau'n ffres nac yn aeddfed am gymaint o amser, sydd hefyd yn mynd â'i flas. Am bob 10 darn o ffrwyth rydyn ni'n eu bwyta yn y DU, mae 9 wedi'u tyfu mewn gwledydd eraill!
- Rydyn ni wedi dod o hyd i ddull hylaw am y ffrwythau a'r llysiau sy'n dymhorol er mwyn i chi allu cynllunio eich prydau o gofio'r rhain.



Dewiswch ffrwythau a llysiau wedi'u canio a'u rhewi

- Yn aml yn rhatach na phrynu rhai ffres ac maen nhw'n para'n hwy o lawer.
- Mor iach â rhai ffres ac mewn rhai achosion yn iachach oherwydd yn y broses o rewi caiff y maetholion eu 'cloi i mewn'.
- Cydiwch mewn dyrnaid o beth y mae arnoch ei angen pryd y mae arnoch ei angen a bydd y gweddill yn parhau wedi'u rhewi ar gyfer ar gyfer adeg arall sy'n lleihau faint o becynnu, bwyd ac arian sy'n cael eu gwastraffu, gan na fydd ffrwyth a llysiau ffres yn para mor hir.
- Gyda ffrwythau tun, ceiswch eu prynu yn eu 'sudd naturiol' yn hytrach na mewn surop sydd â chynnwys siwgr uchel.

Bwyta'n dymhorol yw un o'n hoff ddulliau!

<https://eatseasonably.co.uk/>

Bwytwch fwy o fwydydd sy'n seiliedig ar blanhigion

- Gall cig a physgod fod yn flasus iawn ond maen nhw'n ddrud a gallan nhw gynyddu'n sylweddol gost eich siopa bwyd.
- Dylai deiet cytbwys gynnwys protein 2 - 3 gwaith y diwrnod ar gyfer tyfu, adeiladu a thrwsio ein celloedd. Gallwch ddod o hyd i brotein mewn bwyd seiliedig ar blanhigion megis ffa a ffabys.
- Gallwch chi ddechrau trwy ddefnyddio hanner y maint o friwrig mewn saws bolonaise gan ddefnyddio ffa ar gyfer y 50% sy'n weddill i leihau costau neu gallech chi roi cynnig ar ychwanegu ychydig o wyau at reis iâr gyfer dewis arall blasus, rhad sy'n llenwi, i bryd parod reis cyw iâr/wy wedi'u ffrío. Byddwch chi'n synnu at ba mor hawdd yw hi i'w gwneud, mor flasus ydyn nhw ac yn anad dim, pa mor rhad ydyn nhw o'u cymharu â phrynu cig ar gyfer rysât.

“ Y peth cyntaf rwy'n ei wneud cyn penderfynu ar beth sydd i ginio yw edrych ar beth y mae angen ei fwyta – gallai fod mor syml â bagaid o sbigoglys neu efallai bwyd dros ben o'r noson o'r blaen ond bydd yn gwneud i mi feddwl am beth y mae angen i mi seilio fy mhryd arno. Wedyn bydda i'n meddwl sut y galla i gynnwys carbhydrad a phrotein! - Grace, Pennaeth Addysg

Mae fy rhewgell bob amser yn llawn! Bwyd sydd wedi dod yn agos at ei ddyddiad i'w defnyddio erbyn sydd wedi ei sefyll i'r rhewgell er mwyn i mi allu ei gadw at adeg arall. Fel arfer mae'n fore Sadwrn pan fydda i'n tynnu ychydig eitemau rwy am goginio gyda nhw dros y penwythnos. Mae bob amser yn braf pan welwch chi fod stiw hyfryd yn barod i'w ddadrewi a'i aildwymo! - Ffion, Rheolwr Hyb Nourish

Cyri Dhal a Tomato Un Pot gyda Roti

Yn dda am ddefnyddio ychydig iawn o ddyfeisiau – sy'n golygu ei fod yn lleihau ein bil ynni ac yn arbed ar y gwaith golchi llestri. Ceisiwch ddefnyddio opsiynau proteïn eraill megis gwygbyys neu bys hollt, gan ychwanegu llysiau ychwanegol y gallai fod angen eu bwyta yn yr oergell ac unrhyw sbeisiau a allai fod gennych yn gorwedd o gwmpas y lle!

CYNHWYSION

Ar gyfer y Dahl a Chyri:

- tun 400g o domatos wedi eu torri'n fân
- 80g sbigoglys
- 140g o ffacbys coch
- 500ml o ddŵr berw
- 1 llwyaid de o halen
- 1 winwnsyn, wedi'i sleisio'n fân
- 2 lwyaid de o gwmin mân
- 1 llwyaid de goriander mân
- 1 llf o olew olewydd/llysiau

Ar gyfer y Bara Roti:

- 225g neu gwpanaid a hanner o flawd crasu, gyda rhagor ar gyfer llwch
- Hanner llwyaid de o halen
- 140ml neu dri chwarter cwpanaid o ddŵr oer
- 1 llwyaid bord o olew llysiau, gyda rhagor ar gyfer ffrio

DULL

Ar gyfer Y Dahl a Chyri:

Arllwyswch y tomatos mân a'r sbigoglys mewn tun rhostio bach neu ddysgl caserol. Ychwanegwch y ffacbys, dŵr berw a'r halen.

Cyfunwch y winwnsyn wedi'i sleisio â'r cwmin, y coriander a'r olew dros y cyfuniad tomato/ffacbys.

Gorchuddiwch â chaead neu sgrensiwch yn dynn haen ddwbl o ffoil dros y tun i'w selio.

Coginiwch yn y ffwrn am 30 munud ar 200°C ffan / 220°C confensiynol / nwy 7.

Ar ôl 30 munud rhowch dro da i'r dhal. Dylid amsugno'r holl ddŵr. Fel arall, rhowch yn ôl yn y ffwrdd am 5 - 10 munud arall cyn gwirio eto. Gweinwch â reis neu fara fflat.

Ar gyfer y Bara Roti:

Hidlwch y blawd a'r halen mewn powlen fawr.

Ychwanegwch yr olew ac ychwanegu digon o ddŵr yn raddol i wneud toes meddal. Tylinwch yn raddol nes ei fod yn llyfn.

Taenwch flawd ar eich arwyneb gwaith, rhannwch y toes yn 6 rhan gyfartal, rholiwch y toes allan yn 9 disgen o ryw 3mm o drwch.

Cynheswch ychydig o olew mewn pan gwaelod trwm ar wres cymedrol. Rhowch y roti yn y pan a'i goginio nes ei fod wedi'i bwffio ac yn frown. Trowch drosodd a choginio'r ochr arall. Gwnewch eto nes i'r roti gael ei goginio.



Caws Llysiau Macaroni

Saws bechamel a elwir hefyd yn saws yn y rysâit hon yn sylfaen dda ar gyfer llawer o brydau gan gynnwys lasagne, pastai pysgod, mornay, mae'r rhestr yn parhau. Mae'n defnyddio rhai o brif eitemau'r oergell a'r cwpwrdd megis llaeth, blawd a menyn ac mae'n ffordd wych o ddefnyddio darnau o gaws a llysiau yng nghefn eich oergell. Gallwch hefyd roi caws macaroni gyda briwsion bara dros ben a'i bob i roi gorchudd creisionllyd.

CYNHWYSION

- 500mlo laeth cyflawn
- 50g o fenyn
- 50g o flawd plaen
- 250g o basta sbiral neu basta byr arall
- 300g o gaws cheddar mâl
- 150g o lysiau (brocoli, blodfresych, ffa gwyrdd ac India corn yn gweithio'n dda)
- 1 lld o fwstard Seisnig



DULL

Cynheswch y ffwrn i 180°C ffan / 200°C confensiynol / nwy marc 6.

Berwch y pasta am 2 funud yn llai na'r hyn a nodir ar y pecyn, ac wedyn draeniwch.

Toddwch y menyn mewn pan dros wres cymedrol. Pan fydd yn byrlymu, cymysgwch y blawd i mewn. Cymysgwch yn gyflym nes bod gennych chi bast. Roux yw'r enw ar hwn.

Ychwanegwch y llaeth at y roux yn raddol gan droi'n barhaus nes y cewch chi saws llyfn. Parhewch i droi a choginio am 5 - 10 munud nes i'r saws dewychu.

Ychwanegwch y caws (gan gadw swm bach am wedyn) a'r mwstard. Ychwanegwch i sesnin yn ôl eich blas. Trowch y pasta a'r llysiau mân a ddewiswyd.

Arllyswch i mewn i ddysgl fawr i'w rhoi yn y ffwrn. Gwasgarwch dros y caws sydd dros ben a'i bob i am 20 munud nes ei fod yn euraidd ac yn byrlymu.

BWYTA'N WELL, GWARIO LLAI

DYSGWCH RAGOR!

Coginio'n effeithlon o ran ynni

<https://www.ukharvest.org.uk/education/food-and-fuel>

Apiau i'ch helpu chi i frwydro yn erbyn gwastraff bwyd!

<https://www.ukharvest.org.uk/food-waste-prevention-apps>

Sut ydw i'n gwirio tymheredd fy oergell?

<https://www.lovefoodhatewaste.com/good-food-habits/check-your-fridge-temperature>

Ryseitiai UKHarvest

<https://www.ukharvest.org.uk/recipes>

Beth galla i ei wneud â...?

<https://realfood.tesco.com/what-can-i-make-with.html>

Ryseitiai i fwydo eich teulu

<https://fyf20quid.co.uk/>

Beth galla i ei ailgylchu?

<https://www.recyclenow.com/>

Coginio gyda'r Hairy Harvesters!

<https://www.ukharvest.org.uk/education/hairy-harvesters>

Dod o hyd i gymorth pellach

<https://www.ukharvest.org.uk/education/get-support>



Nourishing Our Nation



@UKHARVEST

TESCO
Community Grants