

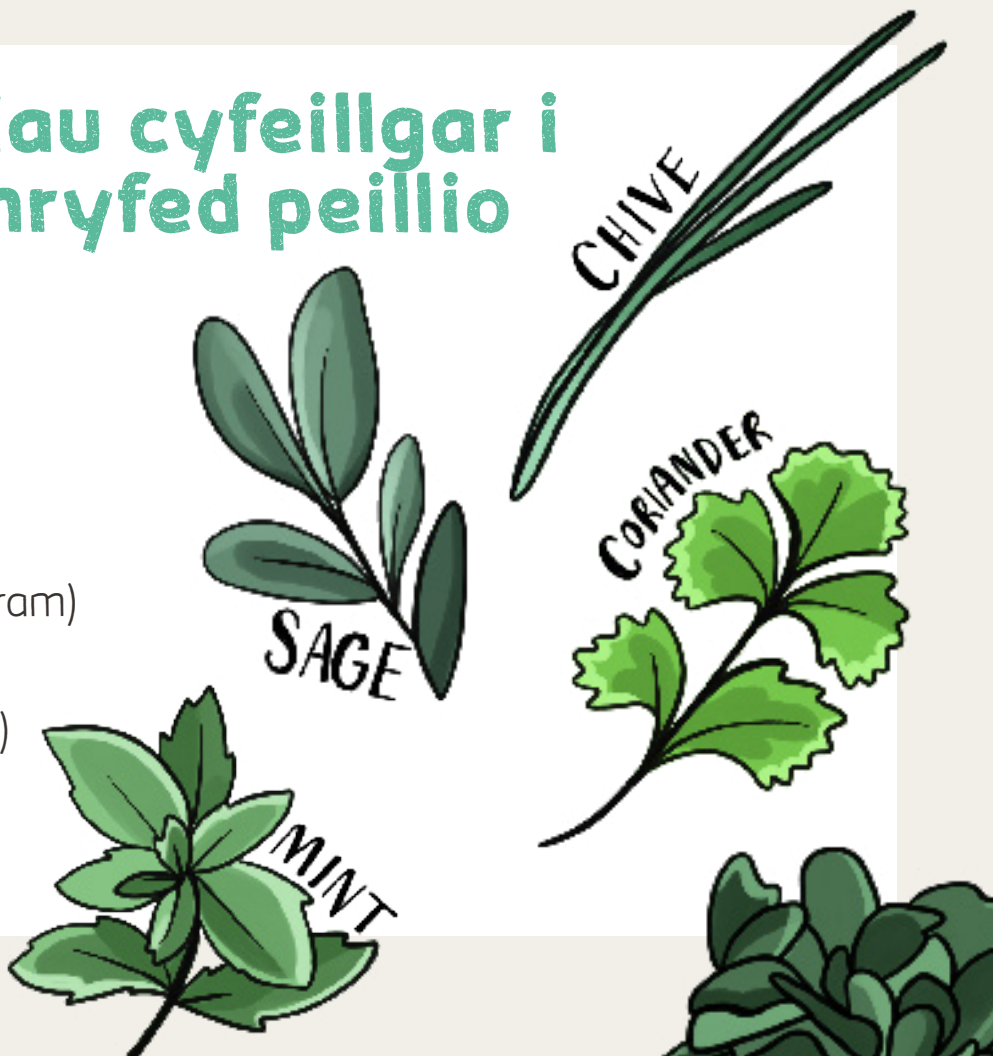
Tyfu perlyisiau cyfeillgar i wenyyn

Ceir amrywiaeth eang iawn o berlyisiau coginio sy'n ychwanegu blas at bob math o brydau. Mae arogleuon perlyisiau yn ysgogi'r synhwyrau ac yn gallu dod â'r ardd i mewn i'r tŷ. Maen nhw'n rhoi cyfleoedd i gysylltu'r bwyd rydym yn ei fwyta yn ôl i'w wreiddiau – ble a sut mae'n cael ei dyfu. Mae'n hawdd tyfu perlyisiau a bydd y gweithgaredd hwn yn rhoi arddangosfa o berlyisiau i chi sy'n ddefnyddiol ond sy'n edrych yn dda ac yn arogi'n dda hefyd. Mae'n hawdd tyfu llawer o berlyisiau o hadau ond er mwyn arbed amser, mae planhigion perlyisiau parod ar gael yn gyfleus mewn canolfannau garddio.

Mae perlyisiau ymhlith y planhigion mwyaf defnyddiol ar gyfer denu gwenyn a phryfed peillio eraill i'n gerddi ac mae gwenyn yn rhan hanfodol o'n bioamrywiaeth. Os byddwn ni'n helpu'r gwenyn yna byddan nhw'n ein helpu ni drwy beillio ein bwyd a darparu mêl a chŵyr gwenyn.

10 o berlyisiau cyfeillgar i wenyyn a phryfed peillio

1. Saets
2. Persli
3. Mintys
4. Cennin syfi (Chives)
5. Coriander
6. Penrhudd (Wild Marjoram)
7. Ffenigl (Fennel)
8. Tafod yr ych (Borage)
9. Rhosmari
10. Cyfardwf (Comfrey)



Deunyddiau a chyfarpar

- Menig
- Rhawiau bach/tryweli
- Lleiniau bwrdd y gellir eu hailddefnyddio
- Cynwysyddion – unrhyw beth sydd â thyllau draenio ac nad yw'n rhy drwm i gyfranogwyr ei godi (e.e. blychau ffenestr, potiau, basgedi cawell lliw gyda dolenni)
- Y cyfrwng tyfu – mae perlaysiau Môr y Canoldir (rhosmari, saets, teim, penrhudd (marjoram), oregano) yn hoffi pridd gwael sy'n draenio'n rhwydd a digon o haul, felly mae compost pridd wedi'i gymysgu 50:50 â graean neu dywod yn dda. – Mae mintys, cennin syfi, persli a gorthyfail (chervil) yn hoffi pridd ffrwythlon. Mae compost cyffredinol di-fawn yn dda ar gyfer pob un o'r rhain
- Planhigion perlaysiau – gofynnwch am gyfraniadau neu bydd gan y rhan fwyaf o ganolfannau garddio amrywiaeth dda mewn potiau bach
- Planhigion neu hadau perlaysiau
- Labeli planhigion
- Padell lwch
- Tywod
- Darnau o lestri pridd neu gerrig ar gyfer draenio
- Hambwrdd potio.

- 1.** Gwnewch yn siŵr bod pawb yn cymryd rhan o'r cychwyn cyntaf! Rhannwch y tasgau siopa a pharatoi rhwng y genhedlaeth hŷn a'r genhedlaeth iau.
- 2.** paratowch y man lle bydd y gweithgaredd yn cael ei gynnal gan roi lleiniau bwrdd ar y byrddau: a. gwnewch yn siŵr bod digon o le i bawb eistedd wrth y bwrdd, mewn cadeiriau neu gadeiriau olwyn, a bod y bwrdd ar yr uchder cywir ar gyfer hyd yn oed y cyfranogwyr lleiaf. Efallai y byddwch am ychwanegu clustogau er mwyn codi uchder y seddi, neu godi uchder y bwrdd os bydd pobl yn gorfod plygu.
- b.** cadwch badell lwch wrth law i lanhau unrhyw gompost sy'n cael ei ollwng
- c.** trefnwch y cyfarpar a'r deunyddiau yn ôl maint y grŵp a phwy all wneud beth
- d.** rhowch unrhyw hadau perlaysiau mewn tywod sych a'u labelu fel y gellir eu harllwys i gledr y llaw er mwyn cymryd pinsiad i'w hau.
- e.** paratowch ddeunyddiau ar gyfer golchi dwylo/glanhau dwylo â chadachau untro/defnyddio menig fel sy'n briodol i'r cyfranogwyr
- f.** casglwch adnoddau i helpu i ysgogi sgwrs a phrociô'r cof. Gall llyfrau ryseitiau a lluniau o fwyd sy'n gysylltiedig â pherlaysiau helpu'r cyfranogwyr hŷn i hel atgofion a rhannu eu gwybodaeth a'u ryseitiau gyda chyfranogwyr iau. Efallai y bydd ganddyn nhw'r cyngor gorau ar ddefnyddio perlaysiau wrth goginio, neu awgrymiadau garddio gwych i'w rhannu!

Mae gan Garden Organic adran ddefnyddiol iawn am dyfu y gellir ei lawrlwytho o'i wefan. Mae ganddo hefyd gardiau tyfu defnyddiol am berlaysiau unigol y gellir eu lawrlwytho a'u defnyddio i ddechrau eich casgliad o adnoddau eich hun.

Awgrym: Mae'r tywod yn eich galluogi i weld ble mae'r hadau wedi cael eu hau!

Cynllun y Sesiwn

1. Gwnewch yn siŵr bod pawb yn gyfforddus wrth y bwrdd, yn gwisgo menig a bod ganddynt blasteri dros unrhyw doriadau ar y croen.
2. Cyflwynwch y gweithgaredd – eglurwch yn glir beth sy'n cael ei blannu, siaradwch am berlysiau a chysylltwch nhw â'r gweithgareddau coginio a ffermio perthnasol yr ydych wedi'u gwneud gyda'ch gilydd.
3. Os ydych chi'n tyfu perlysiau Môr y Canoldir, defnyddiwch hambwrdd potio i gymysgu symiau cyfartal o dywod garddio a chompost.
4. Rhowch ddarnau o lestri pridd neu gerrig ar waelod eich cynhwysydd er mwyn iddo ddraenio.
5. Yn dibynnu ar ba berlysiau rydych chi'n eu plannu, llenwch eich cynhwysydd â'r compost 50:50, cymysgedd tywod neu gompost di-fawn hyd at 5cm o dop y potyn.

AWGRYM: Cofiwch fod cennin syfi, gorthyfail (chervil) a phersli yn hoffi pridd ffrwythlon felly plannwch nhw gyda'i gilydd

Os ydych yn plannu planhigion ac nid hadau

6. Penderfynwch faint o blanhigion y gallwch eu ffitio yn y cynhwysydd. Mae 5 planhigyn mewn cynhwysydd 30cm yn ddelfrydol heb ei orlenwi. Trefnwch y planhigion nes eich bod yn fodlon ar sut maen nhw'n edrych.
7. Tynnwch rywffaint o'r compost o'r cynhwysydd i wneud twll ar gyfer y

planhigion perlysiau. Tynnwch y planhigyn o'r pot bach a'i blannu fel ei fod ar yr un lefel â'r pot yr oedd ynddo, gan wasgu'r compost o'i gwmpas yn ofalus. Gadewch fwch o 3cm rhwng top y compost ac ymyl y cynhwysydd er mwyn dyfrio.

AWGRYM: Cadwch fintys yn ei gynhwysydd ei hun i'w atal rhag tyfu'n wyllt!

Os ydych yn plannu hadau (e.e. coriander, gorthyfail neu fasil)

8. Heuwch yr hadau ar wyneb y pridd a'u gorchuddio â haen denau o gompost. Erbyn yr hydref bydd y perlysiau blynyddol hyn wedi colli stêm ac wedi marw neu droi'n had. Dylech eu taflu a hau mwy y gwanwyn nesaf.
9. Labelwch eich planhigion a'u rhoi ar sillff ffenestr heulog neu'r tu allan fel eu bod wrth law i'w defnyddio.
10. Cliriwch y byrddau a chadwch bopeth.
11. Arhoswch, a gwylwch y perlysiau'n tyfu gyda'ch gilydd! Gallwch ddod â'r grŵp at ei gilydd i edrych ar eich planhigion yn rheolaidd... byddwch yn gallu aroglu eich llwyddiant!
12. Yn y gwanwyn, tociwch unrhyw ddail marw yn barod ar gyfer tyfiant newydd. Pan fydd y cynhwysydd yn gorlenwi, ailbotiwch y planhigion neu eu plannu yn yr ardd.



Ysgogi sgwrs ac archwilio profiadau synhwyrdd

- Pa atgofion neu deimladau y mae perlysiâu'n eu hysgogi? Pasiwch y perlysiâu o gwmpas i'w teimlo/gwasgu/arogli.
- Oes rhywun yn cofio 'The Herbs', rhaglen deledu i blant y gallen nhw fod wedi'i gwyllo gyda'u plant? Dill y ci, Parsley y llew, Sage y dylluan.
- O ble y daw perlysiâu? Eglurwch fod cynhesrwydd Môr y Canoldir yn rhyddhau olew ac arogleuon.
- Sut ydych chi wedi defnyddio perlysiâu wrth goginio? E.e. Mintys mewn tatws neu de, rhosmari gyda chig oen rhost, basil mewn pesto neu ar basta, stwffin saets a winwns/nionod ac ati.
- Oes unrhyw un wedi sychu perlysiâu i'w cadw?
- Beth yw eich hoff berlysiâu?
- Oes unrhyw rai o'r cyfranogwyr wedi'u henwi'n Basil, Rosemary neu Lavender? Ydyn nhw'n nabod unrhyw un â'r enwau hynny?
- Oes unrhyw un yn gwybod sut y gellir defnyddio perlysiâu mewn meddyginiaeth?
- Dylunio a thyfu gardd berlysiâu yn yr awyr agored.
- Mae gan Garden Organic daflen weithgaredd am sut i greu troell berlysiâu. Gallwch ei lawrlwytho o'i wefan.
- Defnyddio'ch perlysiâu i ychwanegu blas at eich prydau.
- Cymryd toriadau o blanhigion perlysiâu a thyfu eich planhigion perlysiâu eich hun i'w gwerthu ar ddiwrnodau teulu neu ddigwyddiadau ysgol.
- Dangos i'r plant sut i gymryd toriadau.
- Defnyddio eich perlysiâu mewn gweithgareddau coginio.
- Trefnu seiswn blasu te perlysiâu.
- Rhoi perlysiâu ar y bwrdd amser bwyd.
- Creu tusw perlysiâu i'r cyfranogwyr eu cadw.
- Gwasgu perlysiâu neu eu defnyddio mewn gweithgareddau celf eraill.

Awgrym: Defnyddiwch eich perlysiâu i ychwanegu blas at eich prydau.

Ynglŷn â'r adnodd hwn:

Wedi mwynhau'r adnodd hwn? Ewch â'ch gardd cegin gam ymhellach drwy adeiladu tomen gompost ar gyfer eich sbarion llysiau. Dysgwch sut i dyfu mwy o berlysiâu a llysiau yn y ffordd organig, rheoli chwyn heb ddefnyddio plaladdwyr, a pham mai compost di-fawn yw'r peth mawr nesaf sy'n ennyn poblogrwydd. Gallwch hefyd archebu eich canllaw garddio cyfeillgar-i-natur heddiw.

www.fflgettogether.org/cymraeg/

[@SAfoodforlife](#) | [#FFLGetTogethers](#) | [#NationalLottery](#)

