



**DEWCH AT
EICH GILYDDO**

Dod â phobl ynghyd drwy fwyd

Dewis cawl tymhorol

Syniadau ar gyfer gweithgareddau ymarferol yn ystod Mis Coginio a Rhannu. Mae cawl a photos (broth) yn fwyd da, cynnes a chost-ffeithiol a gellir eu coginio ar raddfa fawr a'u rhewi neu eu rhannu â ffrindiau neu'r gymuned leol.

Gall fod yn anodd gwybod beth i'w wneud weithiau os nad ydych yn hoffi blas un cynhwysyn neu os oes gennych lysiau i'w defnyddio heb wybod beth i'w ddefnyddio i ychwanegu blas. Gallwch ddod o hyd i lond gwlad o syniadau yma.

Defnyddiwch y canllaw hwn i greu mathau gwahanol o gawl ar gyfer eich cymuned, ysgol neu ddigwyddiad.



Sul 16th Hydref – Gwener 18th Tachwedd

fflgettogether.org/cookandshare | [@SAfoodforlife](https://twitter.com/SAfoodforlife)


**DEWCH AT
EICH GILYDDO**
Dod â phobl ynghyd drwy fwyd


**CRONFA
GYMUNEDOL
COMMUNITY
FUND**

Amrywiaeth eang o gynhwysion i ddewis ohonynt



Llyisiau

Bylbiau – nionod/winwns coch, nionod/winwns brown, cennin, sibwns, sialóts, ffenigl, garlleg

Gwreiddlysiâu – moron, pannas, seleriac, maip, rwdins/swêj, betys

Ffrwythau – tomatos, puprau, planhigion wy, courgettes, pwmpenni cnau menyf, pwmpenni, okra, tsili, india-corn

Blodau – brocoli, blodfresych, glôb-artisiog

Dail – ysbigoglys, letys, bresych, ysgallddail, danadl

Coesau – seleri, asbaragws, kohlrabi

Ffwng – madarch botwm a madarch fflat, shitaki, wystrys

Cloron – tatws, iam, artisiog Jeriwsalem, tatws melys

Hadau – Ffa Ffrengig, ffa, pys, ffa dringo

Braster (i goginio llysiâu) Olew olewydd

Olew blodau'r haul

Olew had rêp

Bwyd â llawer o startsh sy'n tewychu cawl

Codlysiâu – corbys, ffa cannellini, ffa menyf, ffacbys

Pasta

Reis

Tatws

Blawd gyda menyf neu flawd corn ar gyfer tewychu'n raddol

Okra

Nwdls

Haidd gwyn

Blas

Finegr – balsamig, gwin coch, finegr seidr

Puree tomato, tomatos heulsych

Sbeis – pupur mân, nytmeg, coriander, sinsir, mës (mace), cwmin, sinamon, turmeric, paprica, gwreiddyn sinsir cayenne, lemonwellt, garlleg

Perlysiâu – basil, mintys, teim, chervil, cennin syfi, coriander, rhosmari, dail llawryf, taragon, saets, oregano

Pâst Miso, past harissa

Sitrws – sudd lemwn, croen oren, sudd leim

Rhin (extract) cig eidion neu rin burum, **Saws**

Caerwrangon, saws soi, tabasco

Hylif

Stoc Llysiâu, stoc cyw iâr, llaeth

Llaeth Cnau Coco Dŵr

Sudd tomato neu **passata**

Garnis

Hufen sengl, hufen dwbl, crème fraiche logwrt

Croutons

Llysiâu wedi'u torri'n fân (brunoise)

Caws wedi'i gratio

Perlysiâu wedi'u torri'n fân

Nionod / bacwn crensiog

Olew â blas – tsili, cnau, perlysiâu etc.





Sut i goginio Cawl Sylfaenol

Defnyddiwch y siart i helpu â'r broses o greu cawl blasus, tymhorol sy'n boblogaidd ymysg y rhan fwyaf o bobl.

Mae cawl yn hyblyg iawn! Gallwch ddefnyddio llysiau wedi'u rhewi a llysiau tun neu llysiau cam a chnwd o'r rhandir neu ardd yr ysgol. Mae hefyd yn dda i'w rewi, felly gellir ei goginio ar raddfa fawr a'i ailgynhesu yn y microdon i arbed arian. Er mwyn gwneud cawl melfedaidd ar ffurf puree, defnyddiwch llysiau sy'n cymysgu'n dda ac ystyriwch liw y cawl ar ôl iddo droi'n hylif – mae'n well cadw at liwiau gwyrdd neu goch/oren er mwyn osgoi gwneud i bopeth edrych yn frown! Bydd ychwanegu llaeth, llaeth cnau coco, hufen neu gynnyrch llaeth ar y diwedd yn ei wneud yn fwy hufennog.

Ar gyfer potes, mae'n rhaid defnyddio sgiliau torri gwell er mwyn sicrhau bod y llysiau'n coginio'n gyfartal ac yn edrych yn fwy deniadol ar ôl ei weini (megis minestrone). Mae cymysgedd o liwiau yn edrych yn ddeniadol mewn cawl o'r math hwn. Ychwaegwch bethau i roi blas at y llysiau a meddyliwch am gyfuniad traddodiadol sy'n gweithio'n dda gyda'i gilydd – moron a choriander, tomato a basil, cennin a thatws, pannas â chyrrï.

Cofiwch edrych ar yr alergenau wrth greu ryseitiau – cadwch eich llygaid ar agor am am seleri, ciwbiau stoc, cynnyrch llaeth a blawd.