

Tyfu planhigion sy'n gyfeillgar i wenyn

Mae mefus yn hawdd iawn eu tyfu mewn pob math o gynwysyddion – potiau, basgedi crog a hyd yn oed... hen esgidiau glaw! Mae sawl math gwahanol o fefus nad oes angen llawer o ofal arny'n nhw i'w tyfu. Mae mefus yn rhoi cyfleoedd gwych i genedlaethau hŷn hel atgofion, ac i gyfranogwyr iau gysylltu'r bwyd rydym yn ei fwyta yn ôl i'w wreiddiau – ble a sut mae'n cael ei dyfu. Rhowch gynnig ar y gweithgaredd tyfu hwn... yn ogystal â bod yn flasus, mae mefus yn blanhigyn gwych i'w dyfu ar gyfer gwenyn a phryfed peillio eraill hefyd! Mae gwenyn yn hanfodol i'n hinsawdd – maen nhw'n helpu ffermwyr a thyfwr i gynhyrchu traean o'r bwyd rydyn ni'n ei fwyta. Maen nhw'n helpu i beillio cnydau, nid yn unig ar ffermydd mawr ond hefyd yn ein rhandiroedd, ein gerddi a'n manau agored. Gall pob un ohonom wneud ein rhan i helpu'r gwenyn a phlannu cnydau a blodau cyfeillgar i wenyn fel tomatos, llus, afalau, blodau'r haul, ffa a llawer mwy. Un cnwd hawdd i'w dyfu, sy'n flasus i'w fwyta hefyd, yw mefus.



Deunyddiau a chyfarpar

- Menig – o faint sy'n briodol i bawb sy'n cymryd rhan
- Rhawiau bach/tryweli – o faint sy'n briodol i bawb sy'n cymryd rhan
- Lleiniau bwrdd y gellir eu hailddefnyddio
- Hen esgidiau glaw
- Graean neu gerrig
- Compost di-fawn (o ganolfan arddio)
- Planhigion mefus (safonol neu alpaidd)

Paratoi

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 a rhowch lieiniau 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. paratowch ddeunyddiau ar gyfer golchi dwylo/glanhau dwylo â chadachau untro/defnyddio menig fel sy'n briodol i'r cyfranogwyr
 - e. casglwch adnoddau i helpu i ysgogi sgwrs a phroció'r cof. Gall offer o'r gorffennol, llyfrau ryseitiai a lluniau o gynhyrchion sy'n gysylltiedig â mefus helpu'r cyfranogwyr hŷn i hel atgofion a rhannu eu gwybodaeth a'u ryseitiai gyda chyfranogwyr iau. Efallai y bydd ganddyn nhw'r rysáit gorau am jam mefus, neu awgrymiadau garddio gwych i'w rhannu!

Ysgogi sgwrs, hel atgofion ac archwilio profiadau synhwyraidd

- Sut mae mefus yn cael eu tyfu? Edrychwch ar luniau sy'n dangos ffyrdd hen a newydd o'u tyfu.
- Oes unrhyw un yn tyfu mefus gartref, neu oedden nhw'n gwneud hynny pan oedden nhw'n blentyn?
- Sut ydych chi'n hoffi bwyta mefus? (Gyda hufen, yn gyfan, jam, jeli, hufen iâ, treiffl, Knickerbocker glory ac ati).
- Ydych chi'n casglu mefus gwyllt o'r cloddiau neu erioed wedi gwneud hynny? Mae ganddyn nhw flas persawrus hyfryd ac unigryw!
- Sut arogl sydd ar fefus? Pa deimladau neu atgofion maen nhw'n eu hysgogi?
- Beth sy'n wahanol rhwng mefus o'r archfarchnad a mefus wedi'u tyfu gartref?
- A oedd unrhyw un yn cael mefus yn ystod y rhyfel?



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 fefus a chysylltwch nhw gyda'r gweithgareddau coginio a ffermio perthnasol yr ydych wedi'u gwneud gyda'ch gilydd.
3. Dewiswch eich esgid law a rhoi ychydig o gerrig neu raean yn nhroed yr esgid law ar gyfer draenio. Bydd hyn hefyd yn ffordd o ychwanegu pwysau er mwyn atal yr esgid law rhag disgyn drosodd.
4. Llenwch yr esgid law â rhywfaint o gompost, ychydig yn is na'ch hollt cyntaf neu at dop yr esgid law os nad ydych wedi ychwanegu holltau. Rhowch y planhigyn mefus ynddo, ychwanegwch fwy o gompost hyd at yr hollt nesaf, ychwanegwch blanhigyn mefus arall ac yn y blaen nes eich bod wedi cyrraedd tua 3cm o dop yr esgid law. Yna gallwch blannu eich planhigyn mefus olaf ar y top.
5. Taenwch ychydig o raean ar ben y compost. Bydd hyn yn ei arbed rhag sychu ormod os bydd y tywydd yn boeth ac yn atal y compost rhag tasgu pan gaiff ei ddyfrio.

Ar gyfer draenio ychwanegol rhowch ychydig o dyllau yng ngwaelod yr esgidiau glaw. Gallwch hefyd roi ambell hollt ychwanegol yn ochrau'r esgidiau glaw er mwyn rhoi mwy o blanhigion ynddyn nhw.

Yn lle esgidiau glaw, gallwch ddefnyddio colander plastig lliwgar fel basged grog!

6. Cliriwch y byrddau a chadwch bopeth. Rhowch yr esgidiau glaw mefus y tu allan.
7. Arhoswch, a gwylwch y planhigion yn tyfu gyda'ch gilydd! Gallwch ddod â'r grŵp at ei gilydd i edrych ar y planhigion yn rheolaidd, a mwynhau ffrwyth eich llafur!



Beth am roi cynnig ar ddefnyddio colandr yn lle esgid law? Mae'n gwneud basged grog wych!

Cyfleoedd i bawb

TAR GYFER Y RHAI SY'N GALLU CYMRYD RHAN LAWN

Mae digon o gyfleoedd ymarferol i'r rhai sy'n gallu cymryd rhan lawn. Ar gyfer plant ac oedolion hŷn sy'n ei chael hi'n haws, beth am eu paru â chyfranogwr llai abl? Gallant hefyd helpu i ddsbarthu cyfarpar a deunyddiau ac arllwys y graean a'r compost i gynwysyddion llai a mwy hylaw. Gallant gadw llygad ar unrhyw un sy'n ei chael hi'n anodd plygu a chodi, a chadw golwg am unrhyw

arwyddion o bendro a phroblemau cydbwysedd. Gallant oruchwyllo'r rhai sy'n ei chael hi'n anodd torri a llenwi'r esgidiau glaw.

AR GYFER Y RHAI Â RHYWFAINT O GYFYNGIADAU

Cynigiwch fwy o gymorth gam wrth gam. - 'Codwch' y llawr drwy ddefnyddio byrddau er mwyn gosod y cynwysyddion/bagiau arnyn nhw. Darparwch gadeiriau neu stolion i'r cyfranogwyr eu defnyddio os bydd angen. Defnyddiwch hambyrddau

potio plastig gydag ochrau i wagio'r compost iddyn nhw cyn plannu'r esgidiau glaw fel eu bod yn haws eu codi.

AR GYFER Y RHAI Â CHYFYNGIADAU SYLWEDDOL

Defnyddiwch luniau o'r gweithgaredd a sicrhewch fod y cyfarwyddiadau llafar yn glir. Fel uchod, ond defnyddiwch y dwylo i godi'r compost os ydyn nhw'n ei chael hi'n anodd dal rhaw fach. Gan arogl'i'r mefus a dal y planhigion, gwasgwch y compost i lawr.

Syniadau eraill i ehangu cyfleoedd

- Blasu te mefus
- Cynnal sesiwn blasu mefus gan ddefnyddio gwahanol fathau o fefus
- Arbrofi gyda ryseitiau mefus fel smwddis, hufen iâ a jam
- Trefnu ymweliad â fferm sy'n gadael i chi gasglu eich ffrwythau eich hun
- Ar ôl i chi gynaeafu eich mefus byddan nhw'n cynhyrchu planhigion newydd. Gallwch roi'r rhain mewn potiau a'u gwerthu mewn digwyddiadau, neu eu rhoi i deulu, athrawon neu ffrindiau.
- Cysylltu eich gweithgaredd tyfu mefus ag ymweliad â fferm a gweithgareddau coginio

Ynglŷn â'r adnodd hwn:

Ydych chi'n meddwl bod yr adnodd hwn yn ddefnyddiol? Dysgwch fwy am dyfu mewn mannau trefol, a sut i greu hafan bywyd gwyllt gartref. I gael rhagor o awgrymiadau, edrychwch ar y gyfres hon o fideos garddio i ddechreuwr, dechreuwch ddatblygu eich sgiliau tyfu gyda'r canllawiau hyn ar dyfu perlysiâu a ffrwythau neu os am gael tipyn o hwyl, adeiladwch eich cuddfan eich hun!

fflgettogethers.org  [@SAfoodforlife](https://twitter.com/SAfoodforlife)

