Mis Plannu a Rhannu

DEWCH AT EICH GILYDD
Dod â phobl ynghyd drwy fwyd

Tyfu ar Gyllideb – Canllaw i Ddechreuwyr

Mae'r pleser a ddaw yn sgil arogli blodyn rydych wedi'i dyfu o fwlb neu flasu tomato rydych wedi'i dyfu o hedyn yn anhygoel, ond gall dechrau ar y broses o dyfu ymddangos yn ddrud. Yn yr adnodd hwn mae awgrymiadau a syniadau ar sut i dyfu planhigion ar gyllideb, waeth beth fo maint y lle sydd gennych.

Daw llawer o fanteision yn sgil tyfu eich cynnyrch eich hun; gallwch fwyta'n fwy cynaliadwy, bwyta llysiau a ffrwythau heb ddefnyddio plaladdwyr, dysgu sgiliau newydd ac mae tystiolaeth yn dangos bod garddio yn dda i'n hiechyd corfforol a meddyliol.

Sut i gychwyn arni

1. **Dechreuwch ar y dechrau** – cynlluniwch beth rydych chi am ei dyfu ac ysgrifennwch restr o'r offer sydd eu hangen arnoch chi. Gall planhigion ar silff ffenestr neu falconi dyfu cystal ag yn y ddaear.

2. **Peidiwch â bod yn rhy uchelgeisiol** – dechreuwch ar raddfa fach, drwy geisio tyfu perlysiau ar y silff ffenestr, fel egin pys neu ferwr sy'n tyfu'n gyflym. Maen nhw'n fforddiadwy, yn hawdd eu tyfu ac nid oes angen offer drud.

3. **Gwaith torfol** – gofynnwch i ffrindiau a chymdogion, pobl yn yr ysgol neu'r gwaith neu rhowch neges ar y cyfryngau cymdeithasol yn gofyn a oes gan unrhyw un botiau planhigion nad ydyn nhw'n eu defnyddio, rhawiau bach, neu ydyn nhw'n gwybod am domen dom neu gompost cyfagos hyd yn oed! Mae gan lawer o bobl bethau y byddan nhw'n eu rhoi am ddim neu am bris llawer is na'u prynu'n newydd. Mae'n well i'r amgylchedd hefyd.

4. **Ymunwch â'r llyfrgell** – mae llyfrau garddio yn ffordd wych o ddysgu, a gallwch fynd â nhw allan i'ch rhandir neu'ch gardd hefyd. Os byddwch yn ymuno â'r llyfrgell gallwch fenthyg llyfrau gwahanol am beth i'w blannu, pryd a sut i arddio'n organig.

5. **Trefnwch neu ewch i sesiwn cyfnewid hadau** – mae hadau'n costio tua £2 y pecyn ar gyfartaledd. Os oes gennych amser gallwch eu prynu ar ddiwedd y tymor i gael bargen gan y bydd yr hadau fel arfer yn cadw am flwyddyn neu ddwy, ond gall fynd yn ddrud os byddwch am ddechrau gyda mwy nag un planhigyn. Ffordd arall o gychwyn arni yw drwy gyfnewid hadau, a gellir gwneud hyn gyda ffrindiau yn eich dosbarth neu gydweithwyr, neu gallech gynllunio a hysbysebu digwyddiad cyfnewid hadau.

6. **Dysgwch sut i luosogi planhigion** – er y gallwch dyfu llawer o lysiau neu flodau o hadau, gallwch dyfu cnydau eraill fel ysbigoglys a pherlysiau fel basil, rhosmari, teim, oregano, a phlanhigion fel tomatos a lafant yn hawdd o doriadau.

7. **Tyfwch gynnyrch yn eu tymor** – mae hadau a phlanhigion gwahanol yn hoff o amodau penodol ac mae angen gwres a haul arnynt. Bydd garddwyr masnachol yn defnyddio tai gwydr ac egni i oleuo ac i wresogi tai gwydr er mwyn gallu tyfu tomatos drwy gydol y flwyddyn. Drwy blannu ar yr adeg gywir, gallwch ddibynnu ar fyd natur er mwyn garddio'n fwy cynaliadwy.

8. **Ewch drwy'r bag ailgylchu** – dim potiau planhigion na hambyrddau hadau? Does dim rhaid i chi brynu rhai newydd! Mae bocsys madarch yn wych ar gyfer plannu hadau, ac mae bocsys wyau, rholiau papur tŷ bach a photiau iogwrt yn berffaith ar gyfer eginblanhigion ac mae hen baledi yn creu tomen gompost wych. Gallwch dorri poteli dŵr mawr yn eu hanner a defnyddio'r gwaelod ar gyfer planhigyn a'r top i wneud gorchudd neu dŷ gwydr bach!

9. **Gwnewch domen gompost** – mae compost masnachol yn ddrud ac os hoffech arddio mor organig â phosibl, mae gwneud un eich hun yn syniad gwych. Defnyddiwch laswellt wedi'i dorri, hen ddail, gweddillion bwyd, papur a chardbord i greu haenau gwahanol. Gall gymryd rhwng chwe mis a dwy flynedd i greu eich tomen eich hun.

10. **Cadwch eich hadau ar gyfer y flwyddyn nesaf!** Cofiwch ddefnyddio ffrwyth llafur eich cnydau a blodau sy'n tyfu orau i arbed arian y flwyddyn nesaf. Mae'n hawdd cadw a storio hadau tomato , blodyn haul a phwmpen.

Dim gwastraff – tyfu o blanhigion eraill

Gallwn dyfu amrywiaeth eang o berlysiau newydd gan ddefnyddio gallu planhigion i dyfu gwreiddiau newydd. Lluosogi yw'r enw ar hyn. Er enghraifft, gellir tyfu basil, mintys a choriander ar silff ffenestr drwy ddefnyddio ambell goesyn sydd dros ben. Rhowch goesynnau tua 10cm o hyd mewn gwydr uchel gyda dŵr glân ynddo, cadwch y dail allan o'r dŵr, a newidiwch y dŵr yn rheolaidd. Ar ôl i'r gwreiddiau dyfu gallwch eu rhoi mewn compost mewn potyn wedi'i ailgylchu ar silff ffenestr neu mewn potyn y tu allan.

Ysgogi sgwrs ac archwilio profiadau synhwyraidd.

- Beth am drafod eich hoff berlysiau a thrafod yr hyn y gellir ei ddefnyddio i dyfu planhigion newydd. Sut arogl sydd arnynt? Sut maen nhw'n blasu? Pa mor gyflym fydd y planhigion newydd yn egino yn eich barn chi?
- Beth am gynnal cystadleuaeth tyfu blodyn haul, a chynaeafu'r hadau yn yr hydref a'u defnyddio i bobi ac i'w plannu y flwyddyn nesaf.

Hadau newid

Enghraifft wych o'r hyn y gallwch ei gyflawni drwy dyfu ar gyllideb yw'r grŵp The Furnival yn Sheffield.

Penderfynodd The Furnival – sy'n defnyddio drama a dosbarthiadau rhyngweithiol i ddysgu Saesneg syml i deuluoedd nad ydynt yn siarad Saesneg – blannu perlysiau, eginblanhigion blodau a llysiau hawdd eu tyfu yn ystod Mis Plannu a Rhannu, fel ffordd o helpu pobl sy'n byw mewn fflatiau a heb ardd i gyfarfod. Cymerodd rai hadau blodau ar gyfer y balconi; daeth eraill yn ôl yr wythnos ganlynol er mwyn helpu i ofalu am y gwelyau uchel newydd.

Yn ogystal â'r gwelyau uchel, aethant ati i gasglu tuniau ffa pob ac i baentio'r caniau gwag mewn lliwiau llachar gyda phaent dros ben, a'u llenwi gyda pherlysiau a blodau capan cornicyll persawrus. Aeth y grŵp ati i'w hongian oddi ar gridiau diogelwch yr adeilad er mwyn i'r gymuned allu eu defnyddio dros yr haf.

Cymerodd dros 140 o deuluoedd ran ym Mis Plannu a Rhannu fel rhan o weithgareddau The Furnival.

Ynglŷn â'r adnodd hwn

Hoffech chi archwilio mwy?
fflgettogethers.org/get-involved/plant-and-share-toolkit/

www.fflgettogethers.org/cymraeg/

@SAfoodforlife | #FFLGetTogethers | #NationalLottery

CRONFA GYMUNEDOL COMMUNITY FUND

DEWCH AT EICH GILYDD
Dod â phobl ynghyd drwy fwyd

Soil Association