

# Tyfu sy'n gyfeillgar i'r amgylchedd ac i natur

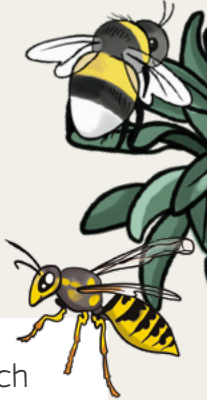
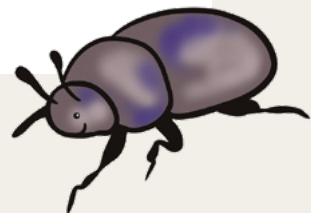
Gall tyfu eich ffrwythau neu llysiau eich hun fel rhan o'ch gweithgareddau Dewch at eich Gilydd fod yn ffordd wych o gysylltu â natur. Mae'n wych i iechyd a llesiant pobl – ac i iechyd y byd o'n cwmpas.



Mae nifer o fanteision i weithgaredd tyfu cymunedol. Mae'n eich galluogi i gael effaith gadarnhaol ar eich amgylchedd lleol yn y manau hardd rydych chi'n eu creu, ac yn eich helpu i gadw'n heini ac yn iach wrth fwynhau bod yn yr awyr agored. Gall tyfu eich ffrwythau a'ch llysiau eich hun hefyd leihau eich ôl troed carbon a'ch defnydd o blastig, ac mae gweithio gyda'ch gilydd ar brosiectau yn yr awyr agored yn ffordd wych o gysylltu â'ch gilydd hefyd – rhannu awgrymiadau a gwybodaeth, neu hyd yn oed gyfnewid hadau!



Yn fwy na hynny, mae tyfu eich cynnyrch eich hun yn ffordd syml a hawdd o fwyta'n organig. Hyd yn oed os nad oes man yn yr awyr agored ar gael i chi, gall camau bach fel tyfu un neu ddau o berlysiâu dan do wneud gwahaniaeth mawr. Mae tyfu cynnyrch organig yn eich galluogi i 'dyfu gyda natur' – gan ganolbwyntio ar atal yn hytrach na gwella, a defnyddio dulliau traddodiadol sy'n lleihau'r defnydd o gemegau a all niweidio'r amgylchedd. Mae plannu ategol a thyfu amrywiaeth eang o blanhigion yn helpu eich gardd neu ofod i fod yn rhydd o chwynladdwyr a phlaladdwyr, gan fod o fudd nid yn unig i'r blaned, ond i'ch poned hefyd.



## Gwnewch eich gofod yn gyfeillgar i natur

Mae tyfu law yn llaw â natur hefyd yn golygu gwahodd natur i'ch gardd ac annog creaduriaid mawr a bach i ymgartrefu yno. Mae llawer ohonyn nhw wrth eu bodd yn gwledda ar blâu, neu'n peillio'ch planhigion.

Beth am roi cynnig ar rai o'r syniadau hyn i wneud eich gardd neu'ch man awyr agored yn gyfeillgar i natur:

- Adeiladu **'gwesty pryfed'** i roi cartref iddynt swatio ynddo dros y gaeaf – byddant yn eich ad-dalu drwy helpu i reoli plâu, a byddant hyd yn oed yn peillio eich planhigion. Ac yn well fyth: gallwch ei adeiladu o sbwriel i'w atal rhag cael ei anfon i safleoedd tirlenwi.
- Gwella eich gofod gyda **blodau a pherlysiâu cyfeillgar i wenyn neu weirglodd** liwgar i ddenu gwenyn a gloŷnnod byw. Bydd angen man heulog arnoch chi, ychydig o hadau a thywod. Beth am rannu a chyfnewid hadau gyda'ch cymuned leol am gymysgedd amrywiol o blanhigion?
- **Creu pwll** – bydd hyd yn oed un bach yn annog brogaod, llyffantod a madfallod dŵr. Mae'r anifeiliaid hyn bob amser yn chwilio am bryfed a gwllthod i'w bwyta, felly gallant fod o gymorth mawr gyda rheoli plâu.
- Rhoi croeso cynnes i'r Arbenigwyr Dal Gwlithod! Gall draenogod achub rhai planhigion rhag cael eu dinistrio gan wllthod. Mae nifer y draenogod wedi **lleihau draean yn ein trefi a'n dinasoedd ers y mileniwm**, felly byddwch yn gwybod eich bod yn gwneud eich rhan i gefnogi draenogod yn eich ardal. Dyma **dddeg awgrym** y gallech roi cynnig arnynt i geisio annog draenogod i ddod i'ch cymdogaeth.

## Syniadau ar gyfer tyfu yn eich digwyddiad Dewch at Eich Gilydd nesaf

### 1. Bod yn greadigol gyda chynwysyddion tyfu clyfar

Wrth blannu hadau neu doriadau o blanhigion, gall defnyddio'r hyn sydd gennych wrth law neu'r hyn y gellir ei gasglu o'ch cymuned leol arbed arian ac adnoddau, gan wneud i'ch man awyr agored edrych yn ddiddorol. Mae cymaint o syniadau ar gyfer atebion cynhwysydd unigryw: o'r rhai mwy creadigol, megis y defnydd o deiers ac **esgidiau glaw**, i'r pot papur newydd neu'r bocs madarch di-nod. Rhowch rwydd hynt i'r dychymyg a gweld beth fydd syniadau pawb!

### 2. Peidio â defnyddio mawn

Mae mawn yn cynnwys deunydd organig pydredig a llystyfiant, sy'n datblygu dros filoedd o flynyddoedd. Mae mawndiroedd yn gartref unigryw i lawer o blanhigion, pryfed ac adar. Maen nhw fel sbyngau anferth sy'n hidlo ac yn storio dŵr, a nhw hefyd yw'r storfa garbon fwyaf ar y tir – **sy'n cyfrif am 42% o'r holl briddoedd**. Gall compost di-fawn gostio ychydig yn fwy ond mae'n helpu i warchod y cynefinoedd naturiol hyn. **Dyma ganllaw ar gyfer bod yn ddi-fawn.**



### 3. Gwneud eich gwrtait h eich hun

Mae sawl ffordd o wneud eich hylif bwydo planhigion eich hun o gynhwysion syml - **y cyfan sydd ei angen arnoch yw bwced, dŵr a phlanhigion cyffredin fel danadl poethion neu gyfardwf (comfrey)**. Gall gwneud eich rhai eich hun yn lle defnyddio gwrtait h synthetig arbed arian, a hefyd atal nwyon tŷ gwydr sy'n cael eu creu yn eu sgil rhag cael eu rhyddhau i'r aer. Mae Cymdeithas y Pridd yn arwain ymgyrch ar heriau Nitrogen i Hinsawdd, Natur ac Iechyd - darllenwch fwy am **yr ymgyrch Fixing Nitrogen yma**.

### 4. Rhoi maeth i'ch pridd

Mae compostio, creu tomwelt a chreu eich abwydfa eich hun i gyd yn ffyrdd y gallwch droi gwastraff yn bridd cyfoethog gwydch i roi maeth i'ch gardd, neu ei rannu gyda'ch cymuned. Gall plannu planhigion sy'n gyfeillgar i bridd hefyd cyfoethogi'ch pridd, yn ogystal â gwneud i'ch arwythur.



### 5. Arbed dŵr

Mae casglu dŵr glaw yn lleihau'r ddibyniaeth ar y prif gyflenwad dŵr mewn mannau awyr agored, a hefyd yn lleihau'r defnydd o ddŵr yn gyffredinol. Ceir nifer o syniadau i **arbed dŵr yn yr ardd**. Os ydych yn ystyried newid o bibell ddŵr i gasgen ddŵr a chan dŵr, siaradwch â'ch cymuned am y newid: er enghraifft, efallai y bydd angen rhoi ystyriaeth ychwanegol i gael casgen ddŵr i bobl sy'n ei chael hi'n anodd codi a chario caniau dŵr. Gyda'ch gilydd, gallwch benderfynu a fydd y gasgen ddŵr yn ychwanegol at bibell ddŵr, neu'n cymryd ei lle - a beth all eich grŵp ei wneud i sicrhau bod modd i bawb ddefnyddio'r gasgen ddŵr.

Byddem wrth ein bodd yn clywed beth fyddwch chi'n ei wneud yn eich sesiwn dyfu Dewch at eich Gilydd nesaf! Tagiwch ni yn eich lluniau garddio a thyfu gan ddefnyddio **#FFLGetTogethers**

[www.fflgettogethers.org/cymraeg/](http://www.fflgettogethers.org/cymraeg/)

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

