

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 fel gwenyn meirch hefyd!

Mae gwenyn yn hanfodol i'n hinsawdd – maen nhw'n helpu ffermwyr a thyfwyr i gynhyrchu traean o'r bwyd rydym 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

Os ydych yn tyfu mefus o hadau bydd yn rhaid i chi aros blwyddyn i gael ffrwythau gan y bydd angen y flwyddyn gyntaf ar y planhigion i dyfu a storio egni. Ond ar ôl iddynt dyfu, byddant yn dychwelyd flwyddyn ar ôl blwyddyn ac yn dwyn ffrwythau.

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 phrocio'r cof. Gall 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 rysâit 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, treiffi, 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?

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.

AWGRYM: 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.

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.

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

6. Cliriwch y byrddau a rhowch bopeth i gadw. 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

Ar 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.

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 arny'n 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 aroglir mefus a dal y planhigion, gwasgwch y compost i lawr.

Syniadau eraill i ehangu ar gyfleoedd

- 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 perlysiu a ffrwythau neu os am gael tipyn o hwyl, adeiladwch eich cuddfan eich hun!

www.fflgettogether.org/cymraeg/

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

