

Tyfu Egin Pys



Mae egin pys yn hyfryd i'w bwyta'n amrwd neu wedi'u coginio ac yn hawdd eu tyfu y tu mewn drwy gydol y flwyddyn mewn dim ond ychydig ddyddiau, neu'r tu allan yn y gwanwyn a'r haf. Maen nhw'n cael eu defnyddio mewn pob math o brydau, o salad a brechedanau i frittata a phasta. Mae'r gweithgaredd tyfu hwn yn ffordd wych o gysylltu'r bwyd rydym yn ei fwyta yn ôl i'w wreiddiau – ble a sut mae'n cael ei dyfu.

Paratoi

1. Gwnewch yn siŵr bod pawb yn cymryd rhan o'r cychwyn cyntaf! Rhannwch y tasgau siopa a pharatoi rhwng y cenedlaethau hŷn ac iau.
2. Gwagiwch y pys i gynhwysydd gyda dŵr ynddo i'w socian dros nos – mae hyn yn bwysig iawn er mwyn gwneud yn siŵr eu bod yn egino'n gyflym.
3. Paratowch y lle y bydd y gweithgaredd yn cael ei gynnal gan roi lleiniau bwrdd ar y byrddau.
 - a. gwnewch yn siŵr bod digon o le i bawb eistedd wrth y bwrdd mewn cadeiriau neu gadeiriau olwyn, gan wneud yn siŵr bod y bwrdd ar uchder cywir.
 - b. cadwch badell lwch a brwsh wrth law i lanhau unrhyw gompost a gaiff ei ollwng. Gosodwch yr offer a'r deunyddiau yn ôl maint y grŵp a phwy sy'n gallu gwneud beth.
 - c. paratowch le i olchi dwylo/glanhau'r dwylo gyda chadachau untro/defnyddio menig, fel sy'n briodol i'r cyfranogwyr.
4. Gwagiwch y pys i gynhwysydd gyda dŵr ynddo i'w socian dros nos

Deunyddiau ac offer

- Menig
- Sgwpiau/tryweli
- Padell lwch a brwsh
- Lleiniau bwrdd y gellir eu haildefnyddio
- Cynhwysydd 6–9cm o ddyfnder i dyfu'r egin pys – gallech aildefnyddio bocsys madarch/grawnwin/tomato o'r archfarchnad neu ddefnyddio potiau sydd gennych yn barod, dim ond i chi roi tyllau yn y gwaelod.
- Powlen neu jwg i socian y pys
- Pys sych sy'n cael eu gwerthu ar gyfer coginio – mae'r rhain yn rhatach na phrynu pecynnau hadau pys – compost di-fawn
- Dŵr

Mae gan Garden Organic gardiau tyfu defnyddiol y gellir eu lawrlwytho a'u defnyddio i ddechrau eich casgliad eich hun o adnoddau. Gallech hefyd roi cynnig ar wahanol hadau egin, a gellir lawrlwytho rhestr ohonynt o'u gwefan.

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 egin pys a chysylltwch nhw â gweithgareddau coginio a ffermio perthnasol y gall y cyfranogwyr eisoes fod wedi'u gwneud.
- 3.** Dewiswch eich cynwysyddion a'u llenwi gyda chompost nes i chi gyrraedd tua 2cm o'r top ac yna eu dyfrio.
- 4.** Ychwanegwch eich pys a'u gosod yn weddol agos at ei gilydd gan adael bwch tua lled un bysen rhwng yr hadau. Rydych yn tyfu egin nid planhigion mawr felly nid oes angen llawer o le arnoch.
- 5.** Gorchuddiwch y pys gyda chompost, tua thrwch un bysen, gan wasgu'r compost yn ofalus nes bod y cyfan yn gadarn, yna eu dyfrio.
- 6.** Gadewch nhw ar silff ffenestr sydd â digon o olau gan ddyfrio'n ôl yr angen i gadw'r compost yn llaith. Mae'n cymryd tuag wythnos i'r egin pys ymddangos ac yna 2-3 wythnos iddynt dyfu ddigon i'w cynaeafu.
- 7.** Peidiwch â gadael eich egin pys yn rhy hir cyn eu torri neu bydd y coesau'n blasu'n chwerw wrth iddynt ddechrau tewhau. Torrwch bob egin ychydig uwchben y dail isaf. Byddan nhw'n aildyfu ac yn rhoi ail gynhaeaf i chi.
- 8.** Pan fyddan nhw wedi dod i ddiwedd eu hoes gallwch gompostio'r gwreiddiau.
- 9.** Cliriwch y byrddau a rhowch bopeth i gadw.



Ysgogi sgwrs, hel atgofion ac archwilio profiadau synhwyraidd

- Ble mae pys yn cael eu tyfu?
- Trafodwch sut rydych chi'n hoffi bwyta pys – pys slwtsh, mange tout, gyda reis ac ati.
- Cwestiynau y gallech eu gofyn i bawb:
 - Ydych chi wedi casglu pys o'r blaen?
 - Beth yw eich hoff bryd sy'n cynnwys pys?
 - Ydych chi erioed wedi tynnu pys o'u codau? Efallai y bydd gan y cyfranogwyr hŷn atgofion o wneud hyn wrth y bwrdd bwyd, neu efallai y byddan nhw'n cofio bod y pys yn blasu mor dda fel na wnaethon nhw gyrraedd y gegin!



Gwneud cysylltiadau ystyrlon

- Tynnwch luniau o'ch gweithgaredd tyfu ar y cyd a lluniwch ganllawiau 'sut-i' i aelodau'r teulu. Rhowch gynnig ar amrywiaeth o wahanol pys – mange tout, pys porffor, pys sugar snap. Sut maen nhw'n wahanol (o ran golwg, blas, teimlad)? Pa rai yw eich ffefrynnau?
- Coginiwch rai ryseitiau gyda pys ac egin pys fel cawl pys a ham, risotto pys neu salad egin pys a parmesan. Gallech hyd yn oed wneud salsa pys gyda pys gardd amrwd.
- Os byddwch chi'n tyfu egin pwys ar ddechrau Mis Plannu a Rhannu, gallech ddod yn ôl at eich gilydd i rannu pryd neu fynd â rhai adref i aelodau'r teulu. Os byddwch chi'n tyfu pys gardd, gallech eu rhewi yn barod ar gyfer Mis Coginio a Rhannu yn yr hydref.

www.fflgettogether.org/cymraeg/

[@SAfoodforlife](https://twitter.com/SAfoodforlife) | [#FFLGetTogethers](https://twitter.com/FFLGetTogethers) | [#NationalLottery](https://twitter.com/NationalLottery)