

# Sut i Dyfu Cawl – Pys a Mintys

## Tyfwch eich pys...

### 1. Paratoi'r gwelyau

Os hoffech dyfu pys yn y gwanwyn, mae'n syniad da palu digon o gompost gardd neu ddom i'r gwely pridd tua diwedd yr hydref neu'r gaeaf yn y flwyddyn flaenorol. Dylech orchuddio'r gwely hefyd gyda pholythen du am fis cyn hau er mwyn cynhesu'r pridd (gan fod pys yn hoffi pridd cynnes!).

### 2. Planwch eich pys

Dechreuwch hau ym mis Mawrth (gallech ddod at eich gilydd cyn mis Plannu a Rhannu, neu ofyn i arweinydd y grŵp eu hau ar eich rhan!) a phlannu sawl rhes bythefnos ar wahân a hynny hyd at fis Mehefin. Dylech eu hau mewn rhych 5cm ar wahân gan adael 30cm rhwng y rhesi. Gwthiwch frigau i'r ddaear wrth y planhigion er mwyn cynnal y planhigion llai. Bydd angen defnyddio ffyn neu rwyd ar gyfer y planhigion talach (clymwch y coesyn yn ofalus os bydd angen)

### 3. Casglu'r codau perffaith

Ar ôl i'r pys ddechrau blodeuo, bydd angen llawer o ddŵr arny'n nhw er mwyn tewychu'r codau. Casglwch nhw'n rheolaidd er mwyn i fwy o bys allu tyfu – gan y bydd pys sy'n cael eu gadael i aeddfedu ar y planhigion yn ei atal rhag blodeuo ac aeddfedu.

### 4. Y flwyddyn nesaf...

Mae gan bys wreiddiau clyfar sy'n gallu cadw nitrogen yn y pridd, felly ar ôl i'r holl bys ddod i ben, dylech dorri'r dail a phalu'r gwreiddiau i mewn i'r pridd. Mae'r gwely hwn sy'n llawn nitrogen bellach yn lle perffaith i dyfu tatws y flwyddyn nesaf!

## Bydd angen:

- 2 becyn o bys, o fathau gwahanol
- Llawer o frigau neu ffyn
- Rhwyd pys
- Rhaff gardd
- Pot planhigyn plastig 5 litr
- 1 planhigyn mintys bach ar gyfer yr ardd

## Awgrym

Mae pys yn tyfu'n gynnar yn y flwyddyn ac mae'r prif gnydau yn amrywio – defnyddiwch gymysgedd ohonynt er mwyn i chi gael pys ar eich plât am fisoedd yn hytrach nag wythnosau.



# Tyfu eich mintys...

## 1. Defnyddiwch botyn

Yn ystod y gwanwyn, rhowch y planhigyn mintys bach mewn potyn mwy gan ddefnyddio compost amlbwrpas cyffredinol. Rhowch y potyn cyfan yn y tir – bydd y potyn yn rhwystro ac yn atal y mintys rhag lledaenu i bob man!

## 2. Ei gadw'n ffres

Bydd mintys yn ffynnu mewn man heulog ond mae'n iawn hefyd mewn rhywfaint o gysgod. Cofiwch gadw'r pridd yn llaith dros yr haf a'i fwydo gyda gwrtait hylif bob wythnos neu ddwy. Mae'n syniad da hefyd parhau i gynaeafu'r dail mintys drwy'r haf er mwyn annog twf newydd.



Planhigyn parhaol yw mintys sy'n marw yn y gaeaf ac yn tyfu'n ôl yn y gwanwyn. Gall hefyd dyfu'n wyllt, felly cofiwch ei dyfu mewn potyn.

## Dangoswch i'r plant

- Sut i dynnu pys o'r codau
- Y dull crafanc i dorri dail Tsieineaidd
- Sut i wneud stoc ac i fesur hylifau
- Sut i dorri perlaysiau gyda siswrn mewn jwg
- Ffyrdd o addurno

## Gyda goruchwyliaeth, gall y plant:

- Dynnu pys o'r codau
- Torri'r dail Tsieineaidd gan ddefnyddio'r dull crafanc
- Mesur hylifau
- Torri perlaysiau gyda siswrn
- Addurno'r cawl drwy droelli hufen i mewn
- Sgiliau torri gyda chyllell gan ddefnyddio'r dull crafanc, torri perlaysiau gan ddefnyddio siswrn, defnyddio jwg i fesur hylif, addurno

## Sgiliau

- sgiliau torri gyda chyllell gan ddefnyddio'r dull crafanc, torri perlaysiau gan ddefnyddio siswrn, defnyddio jwg i fesur hylif, addurno

# Geirfa Garddio

## Rhych

Rhigol syth a bas yn y pridd, tua 2cm o ddyfnder, l hau hadau yw dril.

## Gwrtait hylif

Mae gwrtait hylif yn darparu'r elfennau a'r maethynnau angenrheidiol i blanhigion allu tyfu'n gyflymach. Gwnewch un eich hun drwy dyfu planhigion cyfardwf (comfrey) – rhowch y dail mewn bwced gyda dŵr, ei orchuddio a'l adael mewn cornel dywyll am bythefnos. Mae hyn yn gwneud gwrtait hylif cryf i fwydo eich holl blanhigion.

# Cawl pys a mintys – rysait

## Sut i'w goginio

1. Cynheswch yr olew had rêp mewn padell dros wres isel, ac ychwanegwch y dail Tsieineaidd a'r pys.
2. Rhowch y caead ar y badell a'u coginio am 5 munud heb adael iddynt frownio, a'u troi o bryd i'w gilydd.
3. Ychwanegwch y dŵr a'r stoc, ei ferwi a gadael iddo fudferwi am 15 munud. Gadewch iddo oeri ryw fymryn.
4. Gan ddefnyddio blendiwr neu brosesydd bwyd, cymysgwch y cyfan nes bydd yn hollol lyfn, ac ychwanegu'r mintys wedi'i dorri a halen a phapur.
5. Ail-gynheswch y cawl yn araf a'i addurno gyda hufen a dail mintys. Neu er mwyn ei weini'n oer, gadewch iddo oeri am tua 1½ i 2 awr a'i addurno cyn gweini.

## Cyn i chi ddechrau coginio

1. Paratowch eich cynhwysion ar lefel sy'n addas, gan ddibynnu ar oedran a phrofiad blaenorol y plant
2. Cyflwynwch eich offer a'r cynhwysion yn y drefn gywir ar y bwrdd i gyd-fynd â'ch dull addysgu a dysgu (cyflwyno yw'r enw ar hyn)
3. Cofiwch sicrhau bod pawb yn tynnu unrhyw fodrwyau a phaent ewinedd i ffwrdd, yn clymu eu gwallt yn ôl, yn golchi eu dwylo ac yn gwisgo ffedog
4. Trafodwch y cynhwysion a'r offer – beth ydynt, sut i bwysu a mesur y cynhwysion a'r hyn fyddwch chi'n ei wneud yn ystod y wers

## Cynhwysion

- 2 llwy fwrdd o olew had rêp
- 225g o ddail Tsieineaidd (wedi'u torri)
- 450g o bys ffres wedi'u tynnu o'r gragen neu bys wedi rhewi
- 1 llwy bwdin o bowdr 'bouillon' llysiâu a 600ml o ddŵr
- 1-2 llwy fwrdd o fintys wedi'i dorri'n fân
- Pupur du ffres

## I'w addurno:

- 3-4 llwy fwrdd o hufen sengl (dewisol)
- Dail mintys

## Offer

- Bwrdd torri, cyllell finio, llwy bren, jwg fesur, sosban fawr gyda chaead, prosesydd bwyd neu flendiwr

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

 @SAfoodforlife | #FFLGetTogethers | #NationalLottery

