

Cyfaill-blannu – tyfu planhigion mewn harmoni

Bydd llawer o dyfwyr, waeth pa mor brofiadol, yn cael problemau gyda plâu o bryd i'w gilydd. Trychfilod a phryfed yw plâu sy'n bwyta cnydau cyn iddyn nhw allu sefydlu, sy'n dodwy wyau ar blanhigion neu'n cario clefydau.

Mae defnyddio'r dull cyfaill-blannu yn helpu i amddiffyn eich gardd, eich potiau neu blanhigion balconi rhag plâu, a hynny tra'n bod yn gyfeillgar i'r pridd, afonydd ac anifeiliaid drwy beidio â defnyddio plaladdwyr. Gan ddefnyddio ecosystem glyfar natur a ffyrdd o ddenu, gallwn gefnogi bioamrywiaeth yn well. Yn yr adnodd hwn rydym yn esbonio ystyr cyfaill-blannu ac yn mynd â chi drwy'r broses o sut i baru planhigion i gefnogi'r hinsawdd a byd natur.



Beth yw cyfaill-blannu?

Yn syml, cyfaill-blannu yw tyfu dau blanhigyn neu fwy o wahanol fath wrth ymyl ei gilydd i gadw cydbwysedd naturiol yn eich man tyfu. Mae'n helpu i atal plâu a chlefydau ac i ddenu pryfed peillio fel gwenyn, gloynnod byw a gwenyn meirch. Defnyddir y dull cyfaill-blannu gan y rhai sydd am arddio'n organig, sy'n golygu nad ydynt yn defnyddio plaladdwyr na chemegau cryf. Mae gan gyfaill-blanhigion fel arfer arogl cryf sy'n llwyddo i ddrysu plâu sy'n chwilio am blanhigyn penodol, a elwir yn blanhigion lletya yn aml, i ddodwy wyau arno. Mae cyfaill-blanhigion eraill yn denu rhywogaethau buddiol fel y fuwch goch gota, sy'n bwyta

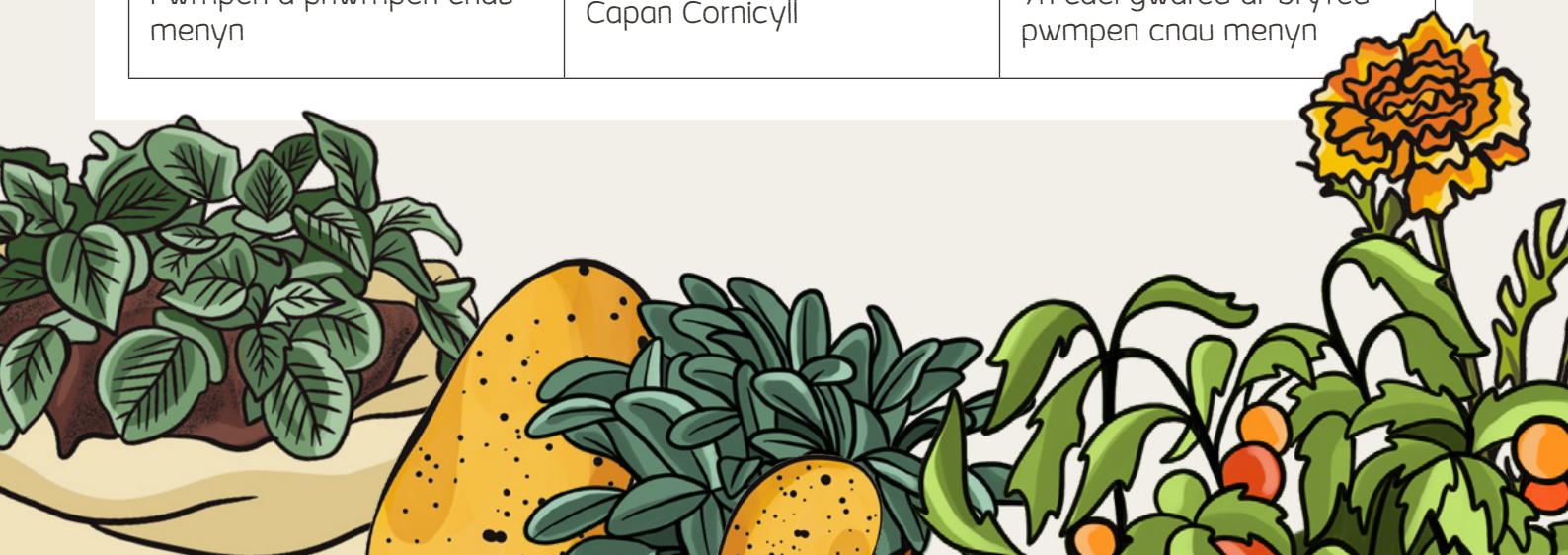
pryfed gleision (aphids), sef pryf cyffredin sy'n difetha planhigion.

Mae'n ffordd syml o leihau'r angen am chwistrellau a chemegau atal pryfed yn yr ardd. Gall chwistrellau sy'n lladd bygiau a chlefydau planhigion niweidio'r pridd hefyd. Bydd y chwistrellau a ddefnyddir yn treiddio i'r gwreiddiau ac i'r tir wrth ddyfrio planhigion a bydd y glaw yn golchi'r cemegau sydd ar wyneb y tir i mewn i'r pridd. Gall hyn ddifrodi'r pridd a niweidio bywyd gwylt hefyd.

Drwy ddefnyddio'r dull cyfaill-blannu gallwch helpu i amddiffyn y pridd, tyfu blodau rhwng eich llysiau a chefnogi pryfed peillio.



| Cyfaill 1 | Cyfaill 2 | Mantais |
|-----------------------------|---------------------------------------|---|
| Planhigyn Wy | Basil, Gold Ffrainc | Yn cael gwared ar chwilod chwain |
| Ffa | Gold Ffrainc | Mae Gold Ffrainc yn cael gwared ar bryfed gwyn a phryfed gleision |
| Ffa Melyn | Capan cornicyll, safri'r haf neu gorn | Mae pob un yn cael gwared ar bryfed du |
| Bresych | Gold Ffrainc, mintys a them | Yn cael gwared ar wyfynod bresych |
| Moron | Winwns, sibwns, cennin, tomatos | Pob un yn cael gwared ar bryfed gwreiddiau moron |
| Tatws | Gold Ffrainc Saets | Mae Gold Ffrainc yn cael gwared ar fwydod llysywen Mae saets yn cael gwared ar chwilod chwain |
| India-corn | Gold Ffrainc Tafod yr ŷch | Mae Gold Ffrainc yn cael gwared ar bryfed gwyn a phryfed gleision Mae tafod yr ŷch yn cael gwared ar blâu mwydod |
| Tomatos | Cennin sifi, winwns | Mae arogl y winwns yn cael gwared ar lau llyisiau |
| Pwmpen a phwmpen cnau menyf | Capan Cornicyll | Yn cael gwared ar bryfed pwmpen cnau menyf |



Awgrymiadau

Nid yw rhai planhigion yn hoffi bod yn gymdogion, felly cofiwch wneud eich gwaith ymchwil gan y gall rhai gael effaith wael ac yn sicr nid ydynt yn gyfaill-blanhigion! Peidiwch â phlannu tomatos gyda chnydau o deulu'r bresych (brassica), na chiwcybr gyda thomatos er enghraifft – byddan nhw'n n cystadlu am yr un maethynnau.

Oeddech chi'n gwybod bod modd golchi llawer o bryfed oddi ar blanhigion gan ddefnyddio ddŵr golchi llestri oer neu ddŵr o gasgen ddŵr.

Mae cylchdroi cnydau hefyd yn ffordd allweddol o leihau plâu a phryfed. Mae'n helpu i reoli plâu a chlefydau sy'n gallu sefydlu yn y pridd dros amser. Mae planhigion penodol yn denu plâu tebyg, felly gall newid yr hyn rydych chi'n ei blannu mewn potyn neu wely newid cylch y plâu.

Mae cylchdroi'r cnydau yn fanteisiol iawn er mwyn llwyddo i helpu i gadw amrywiaeth o fitaminau a mwynau yn y pridd, gan fod gwahanol blanhigion yn rhoi ac yn tynnu gwahanol faethynnau ohono. Mae angen llawer o nitrogen ar blanhigion gwyrdd deiliog fel bresych, tra bod pys a ffa yn ychwanegu nitrogen. Bydd y pridd yn blino os byddwch

yn tyfu'r un cnwd yn yr un lle flwyddyn ar ôl blwyddyn, a bydd hyn yn cyfyngu ar dwf y planhigion.

Peidiwch â phoeni os bydd rhai o'ch cyfaill-blanhigion yn diflannu'n gyfan gwbl! Gall pryfed gleision gael eu denu at Gold Ffrainc a'u bwyta'n gyfan gwbl ond bydd hynny gobeithio yn golygu y byddant yn gadael llonydd i'ch prif gnydau.

Ysgogi sgwrs ac archwilio profiadau synhwyrdd.

- Ymchwiliwch i'r dull hynafol o arddio o'r enw 'Three Sisters Gardening', sef pwnc hanesyddol gwych sy'n cysylltu â garddio heb bladdwyr. Gallwch gael gwybod mwy yn ein hadnodd All about Organic.
- Trafodwch y cysyniad o helpu eich gilydd, fel y gwna'r planhigion. Allwch chi gofio'r tro diwethaf i chi helpu rywun?
- Beth am gymharu dulliau gwahanol i gyfaill-blannu? Beth am amaethyddiaeth ar raddfa fawr? A all ffermwyr ddefnyddio cyfaill-blanhigion?
- Mae llawer o berlysiâu yn gyfaill-blanhigion, fel cennin syfi – gallech ddefnyddio'r adnodd Tyfu Perlysiâu sy'n Gyfeillgar i'r Gwenyn i dyfu ac i flasgu amrywiaeth o berlysiâu.

Ynglŷn â'r adnodd hwn

Hoffech chi archwilio mwy?

fflgettogether.org/get-involved/plant-and-share-toolkit/

www.fflgettogether.org/cymraeg/

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

