Plannu a Rhannu

Tyfu tatws mewn bagiau

DEWCH AT EICH GILYDD
Dod â phobl ynghyd drwy fwyd

Mae pawb yn hoffi tatws ac mae gan bawb eu hoff ffordd o'u bwyta. Mae'n debyg mai hwn yw'r llysieuyn mwyaf amlbwrpas a blasus sydd gennym. Faint bynnag ofod sydd gennych, maen nhw'n hawdd eu plannu a'u tyfu. I gyfranogwyr hŷn, gallu tyfu tatws fod yn weithgaredd ymarferol synhwyraidd ac mae'n gyfle gwych i ysgogi trafodaeth. I gyfranogwyr iau, 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. Ar ôl i chi gynaeafu eich tatws, gallwch fynd ymlaen i wneud rhagor o weithgareddau coginio gyda'ch gilydd!

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. Paratowch lle bydd y gweithgaredd yn cael ei gynnal gan roi llieiniau 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

c) gosodwch yr offer a'r deunyddiau yn ôl maint y grŵp a phwy sy'n gallu gwneud beth

d) paratowch ar gyfer golchi/glanhau dwylo gyda chadachau untro/defnyddio menig, fel sy'n briodol ar gyfer y cyfranogwyr.

3. Casglwch adnoddau eraill a fydd yn annog sgwrs ac yn ysgogi'r cof. Gall llyfrau ryseitiau a lluniau o gynhyrchion sy'n gysylltiedig â thatws helpu cyfranogwyr hŷn i rannu eu gwybodaeth a ryseitiau gyda chyfranogwyr iau.
4. **Argraffwch adnodd tyfu tatws Garden Organic yma**

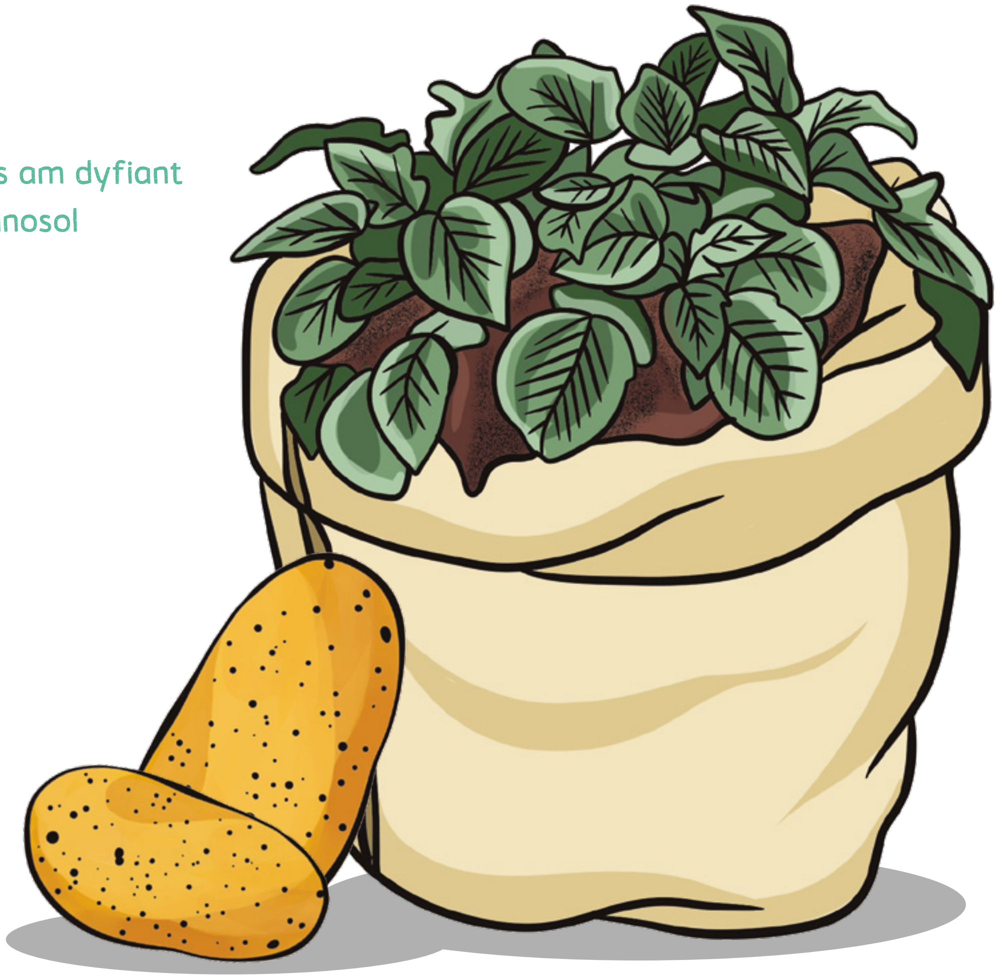
Deunyddiau ac offer

- Menig
- Sgwpiau/tryweli
- Llieiniau bwrdd y gellir eu hailddefnyddio
- Cynhwysydd sydd o leiaf 30cm o ddyfnder a lled. Gallwch ddefnyddio hen fagiau compost/rwbel/bin gyda'r ymylon wedi'u rholio i lawr/gyda thyllau draenio
- Compost di-fawn (o ganolfan arddio)
- Tatws 'had' organig wedi'u hardystio i fod heb glefyd (nid tatws a brynwyd i'w bwyta) o ganolfan arddio
- Padell lwch a brwsh

Cynllun y sesiwn

1. Gwnewch yn siŵr bod pawb yn gyfforddus wrth y bwrdd, yn gwisgo menig a bod ganddynt blasteri ar unrhyw fân doriadau ar y croen.
2. Cyflwynwch y gweithgaredd – eglurwch yn glir beth sy'n cael ei blannu, siaradwch am datws a chysylltwch nhw â gweithgareddau coginio a ffermio perthnasol yr ydych wedi'u gwneud ar y cyd.
3. **Dilynwch y cyfarwyddiadau yn nhaflen weithgaredd Garden Organic.**
4. Cliriwch y byrddau a rhowch bopeth i gadw.
5. Rhowch y cynwysyddion y tatws y tu allan. Gwiriwch nhw i weld a oes rhywfaint o dyfiant a'u dyfrio'n wythnosol, gyda'r cyfranogwyr os yn bosibl. Ychwanegwch fwy o gompost pob tro y bydd y dail yn dechrau dangos, nes i chi gyrraedd tua 5cm o ymyl uchaf y cynhwysydd.

Gwiriwch y tatws am dyfiant a'u dyfrio'n wythnosol



Ysgogi sgwrs ac archwilio profiadau synhwyraidd

- Edrychwch ar hen luniau o godi tatws, caeau o datws, ffyrc tatws a 'spuds' (rhaw gul a ddefnyddiwyd i godi tatws!)
- Trafodwch o ble y daw tatws (Periw), a phryd y cawsant eu cyflwyno (Syr Walter Raleigh ac Elizabeth I)
- Trafodwch sut rydych chi'n hoffi bwyta tatws – e.e. pysgod a sglodion, hot pot, tatws rhost, gyda mintys a menyn ac ati.
- Dangoswch rai lluniau o lysiau hyll!

Cwestiynau y gallech eu gofyn i bawb:

- Fuoch chi erioed yn codi tatws?
- Pa fath o daten ydych chi'n ei hoffi orau?
- Oes unrhyw un yn gwybod am ganeuon am datws?
- Ydych chi erioed wedi gwneud stampiau tatws neu gelf tatws?

Cwestiynau y gallech holi cyfranogwyr hŷn:

- Beth yw rhai o'r enwau ar hen fathau o datws?
- Sut y mae prynu tatws wedi newid dros y blynyddoedd?
- Ydych chi'n hoffi prynu tatws yn lân neu'n fudr?
- Ydy tatws yn blasu'n well heddiw?

Syniadau eraill i ehangu ar gyfleoedd

- Tynnwch luniau o blannu a chynaeafu
- Crëwch arddangosfa ar y cyd gan gynnwys ffeithiau am datws, ryseitiau a jôcs
- Gwnewch ychydig o brintio tatws gyda'ch gilydd
- Trefnwch sesiwn i flasu gwahanol fathau o datws
- Cysylltwch â rhieni a theulu estynedig a ffrindiau cyfranogwyr hŷn i drefnu cystadleuaeth tyfu tatws
- Coginiwch brydau tatws gyda'ch gilydd neu gwnewch salad tatws.

www.fflgettogethers.org/cymraeg/

@SAfoodforlife | #FFLGetTogethers | #NationalLottery

CRONFA GYMUNEDOL COMMUNITY FUND

DEWCH AT EICH GILYDD
Dod â phobl ynghyd drwy fwyd

Soil Association