Mis Plannu a Rhannu

DEWCH AT EICH GILYDD
Dod â phobl ynghyd drwy fwyd

Berwr Bendigedig

Tyfwch ferwr a gwnewch frechdan wy a berwr blasus.

Rhan o'r teulu Brassicaceae yw berwr, fel radis a betys. Mae'n gnwd dibynadwy sy'n tyfu'n gyflym ac felly'n wych i'w dyfu mewn ysgol, clwb ieuenctid neu gartref.

Canllaw cam wrth gam yw'r adnodd hwn i fynd ati i dyfu berwr ac i wneud brechdan wy a berwr flasus.

Planhigyn cyflym, hawdd a chost-effeithiol i'w dyfu ar y silff ffenestr mewn dosbarth neu gartref yw berwr. Gallwch gynnal arbrawf byr sy'n addas i blant 5-12 oed er mwyn iddynt allu profi'r dull gorau o dyfu'r cnwd ac i ddysgu am yr amodau tyfu. Mae defnyddio potiau iogwrt neu focsys wyau i'w dyfu yn ffordd wych o gychwyn ar eich taith arddio.

Arbrawf tyfu berwr

Mae tyfu berwr bob amser yn hwyl. Yn ogystal â chael profiad o dyfu planhigion, a hynny'n gyflym, cewch gyfle i'w fwyta hefyd! Mae'r arbrawf hwn yn helpu plant i ddeall yr hyn sydd ei angen arnynt i dyfu planhigion a'r amodau tyfu gorau ar gyfer hadau berwr.

Gwyddom fod angen y canlynol ar blanhigyn i dyfu'n llwyddiannus:

1. Golau'r haul
2. Pridd
3. Lle
4. Y tymheredd cywir
5. Dŵr

Bydd angen:

- Hadau berwr
- Pridd
- Gwlân cotwm
- Dŵr
- Pum potyn planhigyn bach (mae bocsys wyau neu botiau iogwrt yn iawn)
- Labeli er mwyn i chi gofio pa arbrawf yw pob un pan fyddwch yn casglu pob un at ei gilydd
- Llefydd gwahanol i wneud eich arbrawf; rhywle tywyll, oer a silff ffenestr heulog

ACTIVITY

Sut i blannu	Cyfarwyddiadau	Sut ydych chi'n rhagweld y bydd y berwr yn tyfu?	Pa mor dda mae'r berwr wedi tyfu?
Plannwch botyn o hadau berwr gyda phopeth sydd ei angen arnyn nhw. Hwn yw eich cnwd rheoli.	Plannwch yr hadau yn y pridd a'u gadael ar y silff ffenestr i dyfu yng ngolau'r haul a chofiwch roi dŵr iddyn nhw yn aml (ond nid gormod – neu byddan nhw'n pydru).		
Plannwch y berwr heb wlân cotwm	Plannwch rai o'r hadau heb unrhyw wlân cotwm na phridd. Efallai yr hoffech gyfnewid y potyn am ddysgl blastig fach. Cofiwch roi dŵr iddyn nhw.		
Heb wres	Plannwch rai o'r hadau mewn potyn ar ben gwlân cotwm (heb bridd) a'u gadael mewn lle oer. Cofiwch roi dŵr iddyn nhw.		
Heb olau	Plannwch botyn arall gyda gwlân cotwm a'i roi mewn lle tywyll fel cwpwrdd neu sied. Cofiwch roi dŵr iddyn nhw.		
Heb ddŵr	Plannwch botyn arall gyda hadau a gwlân cotwm yn y gwaelod ac ychydig bach mwy ar ben yr hadau ond peidiwch â rhoi dŵr iddyn nhw, a'u rhoi ar y silff ffenestr.		

Bydd eich arbrawf ar ben mewn 10–14 diwrnod. Dewch at eich gilydd i asesu eich canfyddiadau ac i ganfod yr hyn sy'n annog twf neu'n atal twf.

Gellir defnyddio'r arbrawf hwn yn CA1 a CA2 ac i wneud gwaith gwyddonol.

ACTIVITY

Rhannu brechdan wy a berwr

(Digon i un)

Offer

- Sosban
- Llwy dyllog
- Powlen gymysgu
- Fforc
- Cyllell fenyn
- Cyllell fara
- Bwrdd bara

Cynhwysion

- 2 dafell neu 1 rhôl o fara – gallech wneud y rhain gan ddefnyddio'r rysáit hwn **https://www.fflgettogethers.org/get-involved/resources/cooking/easy-read-bread-roll-recipe/**
- 2 wy organig neu 2 wy maes
- 2 llwy fwrdd o mayonnaise neu hufen salad
- Dail letys neu domatos wedi'u tyfu gartref
- Halen a phupur
- Darn o fenyn
- 1/3 o'ch berwr

Dull

1. Cynheswch ddŵr mewn sosban nes ei fod yn berwi, a chan ddefnyddio'r llwy dyllog gollyngwch yr wyau'n ofalus i'r dŵr a'u coginio am chwe munud. Rhowch yr wyau o dan ddŵr oer i oeri nes byddan nhw'n ddigon oer i chi allu tynnu'r plisgyn.
2. Pliciwch yr wyau, gan roi'r plisgyn yn eich bin compost a gadael i'r wyau oeri'n iawn.
3. Pan fyddan nhw'n oer, defnyddiwch fforc i'w stwnsio ac
4. Rhowch y ddwy dafell o fara ar fwrdd torri a rhoi menyn arnyn nhw, gan daenu'r gymysgedd wy ar un dafell ac ychwanegu letys neu domatos a berwr cyn rhoi'r ail dafell gyda menyn arni ar ben y cyfan.
5. Yn ofalus, torrwch eich brechdan yn drionglau a mwynhewch!

6 munudau

Ysgogi sgwrs ac archwilio profiadau synhwyraidd.

- Trafodwch ddigwyddiadau y gallech eu cynnal i rannu'r brechdanau gyda'ch gilydd.
- Dywedwch beth yw eich hoff frechdan a pha un sydd fwyaf poblogaidd?
- O ba ddiwylliant a gwledydd y daw brechdanau? Trafodwch frechdanau clwb neu frechdan deli Efrog Newydd. Pa fwydydd eraill mae diwylliannau eraill yn eu bwyta yn lle brechdan amser cinio?

Ynglŷn â'r adnodd hwn

Ydych chi'n awyddus i dyfu mwy? Edrychwch ar yr ystod llawn o adnoddau, gan gynnwys sut i dyfu egin pys a pherlysiau ar y silff ffenestr.

www.fflgettogethers.org/cymraeg/

@SAfoodforlife | #FFLGetTogethers | #NationalLottery

CRONFA GYMUNEDOL COMMUNITY FUND

DEWCH AT EICH GILYDD
Dod â phobl ynghyd drwy fwyd

Soil Association