

Canllaw cyflawn i gig coch.

Canllaw defnyddiol i ddisgyblion sy'n astudio cyrsiau bwyd



Byw bywyd iach

Y diwydiant cig coch

Diet cytbwys iach

Beth yw steilio bwyd?

Ryseitiau blasus cig oen,
eidion a phorc



taith
maes

BWYD

HCC

Rydyn ni hefyd ar-lein!

Ymunwch â ni ar daith maes bwyd sy'n ymdrin â phynciau fel; o ble y daw ein bwyd, y gallu i olrhain cig coch, ffermio cynaliadwy, bwyta'n iach a dietau cytbwys, cyflwyno a steilio bwyd.

Gallwch wyllo fideos sgiliau, lawrlwytho cyflwyniadau PowerPoint a thaflenni gwaith, cymryd rhan mewn gweithgareddau rhyngweithiol a chael mynediad at ryseitiau gwyd sy'n addas i'w paratoi a'u coginio yn yr ystafell ddosbarth.

Mae ein gwefan hawdd ei defnyddio yn lliwgar ac yn ddeniadol, ac mae'n gartref i gyfres o weithgareddau rhyngweithiol sy'n llawn adnoddau y gellir eu lawrlwytho am ddim sydd wedi'u cynllunio'n benodol ar gyfer athrawon a disgyblion.

Ewch i hwbcigcoch.cymru



Tarddiad



Beth yw cig?



Ffermio cynaliadwy



Steilio bwyd



Syniadau am ryseitiau



Mathau a thoriadau cig

Dysgu am gig coch

“Lloyd Henry ydw i ac rwy'n athro bwyd yn Ysgol Gyfun Gŵyr sy'n angerddol dros fwyd a'r cyfan y mae'n ei gwmpasu.

A minnau wedi addysgu ar bob lefel cyfnod allweddol a chael fy nghyflogi mewn swyddi ehangach yn y diwydiant bwyd yn y gorffennol, gan gynnwys gweithio mewn amrywiaeth o sefydliadau lletygarwch ac arlwyo ledled y byd, rwy'n teimlo ei bod yn bwysig tu hwnt bod disgyblion yn cael eu haddysgu am amrywiaeth o ffactorau sy'n effeithio ar ein bwyd.

Mae'n hanfodol eu bod yn gwybod sut i goginio ac yn deall beth sy'n effeithio ar ble mae eu bwyd yn dod. Mae eu dealltwriaeth o swyddogaeth cynhwysion a rôl allweddol bwyd yn eu hiechyd a'u lles yr un mor bwysig.

Gall gwneud disgyblion yn ymwybodol o'u dewisiadau a rhoi'r wybodaeth gywir iddyn nhw, fod yn ddylanwad cadarnhaol ar genedlaethau'r dyfodol.

Mae wedi bod yn bleser gweithio gyda Hybu Cig Cymru i gynorthwyo a rhannu fy ngwybodaeth i gynhyrchu'r adnodd rhagorol hwn. Bydd y llyfryn o gymorth mawr i bob disgybl sy'n astudio amrywiaeth o bynciau â themâu sy'n seiliedig ar fwyd, boed hynny'n TGAU, Safon Uwch neu gymwysterau galwedigaethol. Mae'n cwmpasu ystod eang o bynciau a fydd yn diwallu pob angen, ac yn cynorthwyo pob disgybl gyda'i astudiaethau.

Gobeithio y byddwch yn ei gael mor fuddiol â mi, ac yn defnyddio'r wybodaeth a gyflwynir i'ch helpu i lwyddo. ”

Lloyd Henry
Ysgol Gyfun Gŵyr



Y diwydiant cig coch

Y gadwyn
gyflenwi

Tarddiad
a
Chynaliadwyedd

PGI
(y gallu i olrhain ac
arferion ehangach)

Y GADWYN GYFLENWI

Sut mae cig coch yn mynd o'r cae i'n platiau ni?

Yng Nghymru, mae anifeiliaid yn cael eu magu ar y fferm mewn amgylchedd iach a naturiol gyda digon o fwyd, dŵr ffres ac aer glân. Yn dilyn misoedd o fagu, pan fydd yr anifail yn cyrraedd y pwysau a'r gorffeniad (gorchudd braster) dymunol, bydd ffermwyr yn anfon neu'n mynd â'u hanifeiliaid i'r farchnad neu'r lladd-dy.

Mae lles anifeiliaid yn hollbwysig wrth gynhyrchu cig coch. Yn y DU, mae anifeiliaid yn cael eu diogelu gan ddeddfwriaeth y llywodraeth a rheoliadau'r Undeb Ewropeaidd (UE) i sicrhau eu bod yn cael eu trin â gofal drwy gydol y broses. Mae staff y lladd-dai wedi'u hyfforddi'n drwyadl ac yn sicrhau bod y broses yn ddi-boen ac effeithlon.

Mae'r cig coch ffres yn cael ei baratoi'n doriadau llai i'w wneud yn barod i'w werthu a'i goginio. Dyma pryd mae'n gallu cael ei brynu gan fanwerthwyr bwyd (archfarchnadoedd, siopau cigyddion) neu ei anfon at gynhyrchwyr bwyd. Gelwir y cam cynhyrchu cyntaf hwn yn brosesu cynradd. Prosesu eilaidd yw pan fydd y cynnyrch wedi'i brosesu yn cael ei droi'n gynnyrch bwyd e.e. fel rhan o bryd parod.

Pan welwch chi logos Cig Oen Cymru PGI a Chig Eidion Cymru PGI ar ddeunydd pacio, mae hyn yn golygu bod y cig yn dod o anifeiliaid sy'n cael eu geni a'u magu yng Nghymru. Caiff yr anifeiliaid eu tagio a'u cofnodi o'u geni er mwyn eu cysylltu â fferm benodol. Gelwir hyn yn olrhain.

Y gadwyn gyflenwi yw'r enw a ddefnyddir ar gyfer y gwahanol gamau mae'r cig yn mynd drwyddyn nhw i fynd o'r fferm i'ch plât. Mae bwyta'n lleol yn cadw'r gadwyn gyflenwi'n fyr ac ôl troed carbon y cig mor isel â phosibl, sy'n helpu'r amgylchedd.

Rhaid i bob lladd-dy a safle torri sy'n defnyddio logos Cig Oen Cymru a Chig Eidion Cymru gael eu cymeradwyo gan yr awdurdod cig coch Hybu Cig Cymru (HCC). Mae HCC yn cynnal archwiliadau ar bob cam o'r gadwyn gyflenwi. Mae'r gofal a'r sylw hwn i fanylion yn cynhyrchu peth o'r cig oen a'r cig eidion gorau a mwyaf blasus y gall arian ei brynu; mae'r cig yn ffynhonnell ardderchog o brotein a maetholion hanfodol eraill.

O ble y daw Cig Oen Cymru a Chig Eidion Cymru?

Mae ffermwyr Cymru'n gwybod, os byddwch yn gofalu am yr amgylchedd, y bydd yr amgylchedd yn gofalu amdano chi. Mae Cymru'n uchel ei pharch am gynhyrchu cig oen a chig eidion yn sgil canrifoedd o arferion ffermio cynaliadwy. Mae'r arferion ffermio hyn wedi aros yr un peth i raddau helaeth dros y canrifoedd ac yn gweithio gyda rhythm y tymhorau.

Mae tirwedd unigryw, hynafol Cymru yn berffaith i ffermio defaid a gwartheg. Mae'r cynefin gwyrdd, ffrwythlon yn cynnwys porfeydd iseldirol sy'n treiglo i lawr i'r môr, ac ucheldiroedd mynyddig sy'n frith o rug gwydn, persawrus, a'r cyfan yn cael ei fwydo gan rwydwaith o nentydd ac afonydd.

Mae'n amgylchedd delfrydol i fagu defaid a gwartheg, gyda channoedd o erwau o laswellt cyfoethog - y prif reswm pam mae Cymru wedi'i chysylltu â ffermio da byw ers cenedlaethau. O ganlyniad i'r tirwedd amrywiol, mae tymor wyna Cymru yn un hir. Yr iseldiroedd cynhesach sy'n cynhyrchu ŵyn yn gyntaf a'r ucheldiroedd caletach sy'n cynhyrchu ŵyn yn olaf. Mae hyn yn golygu y gallwch brynu Cig Oen Cymru blasus bron drwy gydol y flwyddyn, fodd bynnag, mae Cig Oen Cymru yn naturiol ar ei fwyaf helaeth rhwng mis Gorffennaf a mis Tachwedd.

Mae'r ffordd Gymreig hon o ffermio yn wahanol iawn i ffermio dwys. Gyda safonau uchel o hwsmonaeth anifeiliaid a rheoli tir pori, mae ffermydd teuluol wedi helpu i ddiogelu tirwedd unigryw Cymru

ers cenedlaethau. Mae cydbwysedd perffaith o natur a ffermio yn bodoli ochr yn ochr, yn diogelu ein hamgylchedd. Dyma un o'r rhesymau pam mae Cig Oen Cymru a Chig Eidion Cymru wedi llwyddo i ennill y statws Dynodiad Daearyddol Gwarchoddedig (PGI) uchel ei barch gan y Comisiwn Ewropeaidd (CE), yn ogystal â DEFRA yn y DU.



DYNODIAD DAERYDDOL GWARCHODEDIG (PGI)

Beth sy'n gwneud Cig Oen a Chig Eidion Cymru mor arbennig?

Gadewch i ni edrych ar rai o'r logos gwahanol a welwch ar ddeunydd pacio Cig Oen Cymru a Chig Eidion Cymru a beth maen nhw'n ei olygu.

Mae'r Dynodiad Daearyddol Gwarchoddedig (PGI) Ewropeaidd, a'r Dynodiad Daearyddol Prydeinig (UK GI) newydd cyfatebol sy'n cael ei gyflwyno'n raddol o 2021 ymlaen, yn bodoli i ddiogelu enw da cynhyrchion rhanbarthol rhag cael eu camddefnyddio neu eu copïo. Maent hefyd yn rhoi gwybodaeth am gymeriad penodol y cynhyrchion, gyda'r cynlluniau'n cysylltu ag ansawdd, traddodiadau ac amgylchedd ardal benodol.

Un o fanteision arbennig o bwysig y statws PGI ac UK GI yw eich bod yn gwybod o ble mae eich bwyd yn dod, sy'n cael ei alw'n 'darddiad'.

Beth mae'n ei olygu'n ymarferol?

Mae rhinweddau unigryw Cig Oen Cymru a Chig Eidion Cymru wedi cael eu cydnabod yn nodweddion unigryw na ellir ond eu priodoli i Gymru, sef tarddiad daearyddol y cynhyrchion.

Mae hyn yn golygu mai dim ond defaid a gwartheg sy'n cael eu geni a'u magu yng Nghymru, ac sydd wedi cael eu tagio, eu cofnodi a'u prosesu mewn lladd-dai cymeradwy, y gellir eu gwerthu fel 'Cymreig' gan ddefnyddio nodau masnach Cig Oen Cymru a Chig Eidion Cymru.

Nid yw unigolyn neu fusnes yn berchen ar y statws hyn. Gall unrhyw gynhyrchydd wneud a gwerthu cynnyrch o dan enw cynnyrch cofrestredig os yw:

- yn dilyn manyleb y cynnyrch
- wedi'i ddilysu i wneud hynny

Mae Hybu Cig Cymru yn gweithredu fel gwarcheidwad y dynodiadau GI sydd wedi eu rhoi ar Gig Oen Cymru a Chig Eidion Cymru, ac mae'n sicrhau bod y gadwyn gyflenwi'n cadw at safonau uchel iawn.

Mae dynodiadau Cig Oen Cymru a Chig Eidion Cymru nid yn unig yn arwydd o safon, ond maen nhw'n ganlyniad ymroddiad ac ymdrechion diflino ffermwyr y tu ôl i'r llenni i gefnogi system gynaliadwy ehangach. Mae cynaliadwyedd yn chwarae rhan bwysig yn y broses gynhyrchu ac mae ffermwyr Cymru wedi croesawu cynlluniau amaeth-amgylcheddol sydd wedi'u cynllunio i ddiogelu a gwella ein hamgylchedd. Yn y pen draw, mae'r gadwyn gyflenwi gyfan yn helpu i gynnal marchnadoedd da byw lleol, cynnal yr economi wledig leol a chefnogi swyddi lleol.



Chwalu'r chwedlau

Mae materion fel effaith cig coch ar yr amgylchedd a'n hiechyd ni'n bynciau llosg sy'n cael eu trafod ar hyn o bryd. Ond mae'n bwysig cofio bod amrywiadau enfawr yn effaith amgylcheddol gwahanol systemau ffermio ar draws y byd, tra bod Cymru yn lle arbennig o addas i fagu gwartheg a defaid. Cofiwch hefyd y gall cig coch chwarae rhan hanfodol mewn diet iach a chytbwys.

Gweithio gyda'n hamgylchedd naturiol

Yn gwarchod amgylchedd naturiol ein gwlad



Mae ein ffermwyr da byw wedi chwarae rhan ganolog yn creu a chynnal y tirweddau gwledig hynod brydferth rydym yn eu caru ers canrifoedd. Mae eu rheolaeth gynaliadwy yn helpu i greu amgylchedd wledig amrywiol sy'n llawn bywyd gwyllt, yn groesawgar i ymwelwyr a sy'n cynnal rhwydwaith o ardaloedd gwarchoddedig gaiff eu rheoli'n ofalus gan bori cyfrifol.

Nid ar ddamwain y crëwyd nifer o'n tirweddau mwyaf eiconig ond yn hytrach o ganlyniad i genedlaethau o reoli gofalus.

Mae topograffeg a thirwedd Cymru yn ffafrio system gynhyrchu glaswelltiroedd

Mae 80% o'r tir yn addas yn bennaf ar gyfer ffermio da byw

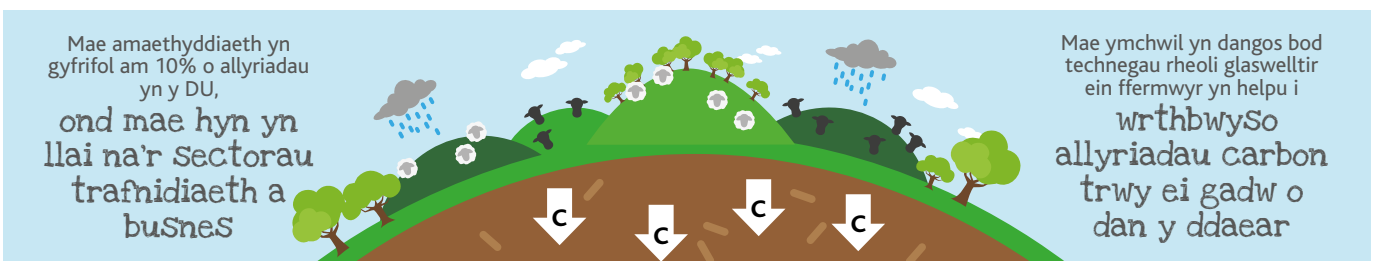
Mae mwyafrif helaeth o'r tir yn anaddas ar gyfer tyfu bwydydd a chnydau fel...

Tirwedd + Amodau hinsoddol = Un o'r ardaloedd mwyaf cynaliadwy yn y byd i gynhyrchu cig coch



Mae amaethyddiaeth yn gyfrifol am 10% o allyriadau yn y DU, ond mae hyn yn llai na'r sectorau trafndiaeth a busnes


Mae ymchwil yn dangos bod technegau rheoli glaswelltir ein ffermwyr yn helpu i wrthbwyso allyriadau carbon trwy ei gadw o dan y ddaear



Mae'r diwydiant da byw yn hynod effeithlon a chynhyrchiol...

Caiff Cig Oen a Chig Eidion Cymru PGI eu magu ar laswellt a grug organig

Mae eu pori yn gwella bioamrywiaeth ac yn gwella iechyd a strwythur y pridd

Mae ffermwyr da byw yn defnyddio ein tir yn effeithiol drwy ddarparu fitaminau a mwynau hanfodol sydd eu hangen arnom ar gyfer bywydau iach a hapus.

Trwy fwyta bwyd sydd wedi ei gynhyrchu'n lleol ac mewn modd cynaliadwy, rydym yn cefnogi lles ein cymunedau gwledig tra ar yr un pryd yn lleihau'r effaith amgylcheddol ddaw yn sgil mewnforio bwyd o bob cwr o'r byd.

Buddiannau iechyd cig coch o safon

Sut all cig coch o Gymru, heb lawer o fraster, fod yn ganolog i ddeiet iach a chytbwys

Nid oes unrhyw un math o fwyd yn cynnwys yr holl faetholion sydd eu hangen arnom ar gyfer iechyd da, felly mae'n bwysig bwyta amrywiaeth eang o fwydydd gwahanol bob dydd. Fodd bynnag, gan ei fod yn llawn fitaminau a mwynau hanfodol, gall deiet cytbwys sy'n rhoi lle canolog i gig coch, heb lawer o fraster, helpu cadw pobl o bob oed yn iach a hapus.

Mae cig coch amrwd, wedi'i drimio'n llawn, yn cynnwys llai o fraster na'r disgwyl



Yn groes i'r gred boblogaidd, gall cig coch chwarae rôl gadarnhaol mewn rhaglenni colli a chadw pwysau, ac mae ei ddwysedd egni uwch yn eich helpu i deimlo'n llawnach ac yn lleihau'r angen i snocio.

Mae astudiaethau'n dangos fod cig coch yn rhoi maetholion hanfodol i ni sy'n helpu hybu ein hiechyd a llesiant...

 Iechyd Bysgaid a chroen FIT A	 Rhyddhau egni ac atal gorffinder FIT B	 Iechyd esgym ac imiwnedd FIT D	 Cludo ocsigen, imiwnedd a gwybyddiaeth HAEARN
 Cyhyrau a swyddogaeth nerfol MAGNESIWM	 Ewinedd, gwallt ac iechyd atgynhyrchiol SINC	 Cwrthocsidydd nerthol SELENIWM	 Rheoli pwysedd gwaed POTASIWM

Yn seiliedig ar y diet cyfartalog yng ngwledydd Prydain, daw

30%
o'n protein o gig coch...

...Sy'n allweddol i dwf a gofal ein corff, ac i adfer ein cyhyrau!



Mae gwyddonwyr blaenllaw yn argymhell ein bod yn bwyta hyd at



Faint sy'n ddigon?
Tua 70-100g y gyfran

YN FRAS Defnyddiwch eich llaw

NEU bac o gardiau



CHWILIWCH AM GYNNWYS IS O FRASTER A BRASTER DIRLAWN

DEWISWCH DORIADAU O ANSAWDD TRIMIWCH Y BRASTER

GWAREDWCH FRASTER YCHWANEGOL WEDI TODDI

GRILIO YN HYTRACH NA FFRIO

PEIDIWCH Â DEFNYDDIO OLEW YCHWANEGOL

Wrth ddewis cynhwysion a choginio cig coch

Mae cig coch yn cadw pobl o bob oed yn iach, ac mae astudiaethau yn dangos prinderau mewn...

Plant bach a phlant cyn oed ysgol

Yn isel mewn FITA, FITD, haearn a sinc.

Cyn-llencyndod

Yn isel mewn FITA, magnesiwm, haearn a sinc. Mae gan fechgym fwy o haearn a thiamin na merched.

Ardegwyr

Yn isel mewn FITA, FITD, magnesiwm, haearn, sinc, seleniwm a photasiwm.

19 i 50 oed

Mae diet merywod yn brin o fagnesiwm, haearn a sinc.

Menywod beichiog

Yn isel mewn calsiwm, magnesiwm a haearn.

50 i 74 oed

Yn isel mewn magnesiwm, sinc a photasiwm.

75 a hŷn

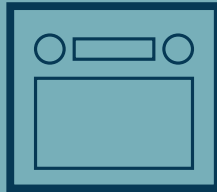
Mae'r lefelau magnesiwm, sinc a photasiwm yn is na'r lefelau o faethynnau a argymhellir.

Manteisio i'r eithaf ar gig mewn diet cytbwys iach

Mae nodweddion gwahanol i wahanol doriadau o gig coch. Mae rhai toriadau'n cynnwys llai o fraster nag eraill (sy'n golygu bod ganddynt lai o fraster naturiol), mae rhai'n well wedi'u coginio'n gyflym, ac eraill yn elwa o ddulliau coginio araf, llaith.

Wrth fwyta cig coch fel rhan o ddietau iach a chytbwys, dewiswch doriadau â llai o fraster, defnyddiwch ddulliau coginio iachach a'i weini â digon o rawn cyflawn a llysiau. Y ffordd orau o gyfyngu ar fraster wrth goginio yw grilio, tro-ffrio neu grilio ar farbeciw. Mae osgoi defnyddio olew ychwanegol wrth goginio hefyd yn arfer da.

Dysgwch sut i ddefnyddio'r hob, y gril a'r ffwrn yn fedrus ac yn ddiogel.



Wrth baratoi toriadau o gig, cofiwch ddefnyddio bwrdd torri coch ar gyfer cig amrwd a golchwch eich dwylo cyn ac ar ôl ei drin.

Y gril

Coginio neu frownio cig coch yn gyflym. Dull trosglwyddo gwres - pelydru a dargludo.

Yr hob

Ffrio, tro-ffrio, berwi a mudferwi cig coch. Dull trosglwyddo gwres - dargludo a darfudo.

Y ffwrn

Rhostio cig mewn tymereddau uchel, sych, coginio caserol neu rostio mewn potyn; dyma lle mae toriad o gig yn cael ei roi ar ben llysiau mewn potyn gyda chaead tynn. Dull trosglwyddo gwres - pelydru a dargludo.

Mae cig coch yn ffynhonnell brotein gyflawn

Mae'n darparu'r holl asidau amino hanfodol sydd eu hangen ar ein cyrff ni. Mae cig coch yn ffynhonnell o brotein â gwerth biolegol uchel. Mae hefyd yn ffynhonnell o haearn ac yn ffynhonnell gyfoethog o sinc ac amrywiaeth o Fitaminau yn arbennig Fitaminau B.

Gall cig coch helpu'r canlynol:

Celloedd coch y gwaed

Mae angen haearn ar y corff i wneud haemoglobin yn y gwaed, yn ogystal â myoglobin yn ein cyhyrau ni.

Cyfansoddion celloedd

Rydym ni angen yr asidau amino mae cig yn eu darparu i adeiladu'r proteinau sy'n ffurfio ein celloedd ni, gan gynnwys eu pilenni a pheirianwaith y celloedd.

Cyhyrau

Mae ffibrau ein cyhyrau wedi'u creu o brotein a gaiff ei gynhyrchu os cawn gydbwysedd cywir a chyflenwad o asidau amino yn ein diet.



Cig Oen Cymru

Mae Cig Oen Cymru ar gael drwy gydol y flwyddyn: mae cig oen tymor newydd ar gael o fis Mawrth ac mae cyflenwadau ar eu hanterth rhwng mis Gorffennaf a mis Tachwedd. Dylai'r braster fod yn grimp ac yn wyn, y cig heb lawer o fraster â graen mân, yn gadarn ac yn frown cochlyd – pinc ei liw. Dylai arwynebau sydd wedi'u torri'n ffres edrych ychydig yn llaith a'r esgyrn yn olau.

» **Y Pen Gorau** Gallwch chi brynu'r toriad hwn fel 'rag cig oen' – darn rhostio sy'n cynnwys chwech neu saith o esgyrn asennau (gofynnwch i'ch cigydd dynnu'r asgwrn cefn er mwyn ei dorri'n haws). Ond yn amlach na pheidio, caiff ei baratoi fel cytledi cig oen unigol sy'n addas i'w ffrio a'u grilio. Gelwir dau wddf pen gorau sy'n wynebu ei gilydd, gyda'r ochr fraster tuag allan, yn 'osgordd er anrhydedd'.

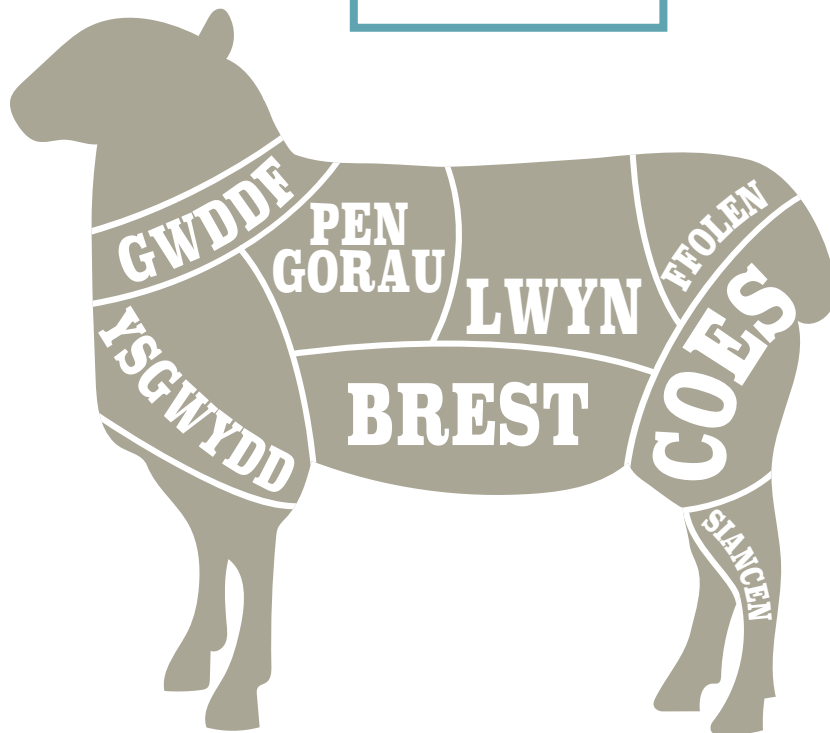
» **Lwyn** Mae'r lwyn fel arfer wedi'i rhannu'n ben lwyn a'r pen bras ac yn cael ei thorri'n olwythion i'w grilio a'u ffrio. Gellir tynnu ei holl esgyrn hefyd a'i ffrio mewn sosban neu ei stwffio a'i rollo i gynhyrchu darn rhostio neu ei thorri'n 'noisettes' unigol.

» **Ffolen** Gelwir yr adran ffolen hefyd yn 'ben bras' a gallwch ei phrynu fel golwythion y pen bras neu stêcs ffolen cig oen heb esgyrn. Mae'r rhain yn frau iawn ac yn ardderchog i'w ffrio a'u grilio. Gallwch hefyd ddefnyddio'r ffolen heb esgyrn fel darn bach i'w rostio.

Awgrym i chi!
Gwnewch yn siŵr eich bod yn dewis y dull coginio cywir ar gyfer pob toriad er mwyn sicrhau bod eich cig oen yn flasus ac yn frau.

» **Gwddf** Mae hwn yn aml yn ddarn rhatach o gig sy'n cael ei werthu fel cylchoedd gwddf neu olwythion ar yr asgwrn, a ddefnyddir ar gyfer stiwiw, brwysio, ac mewn pryduau traddodiadol fel Cawl neu hotpot Lancashire. Mae ffledau gwddf heb esgyrn yn wych i'w marinadu ar gyfer cebabau, eu sleisio'n denau ar gyfer pryduau tro-ffrio neu eu torri'n giwbiau mân ar gyfer cyri.

» **Ysgwydd** Dyma ddarn rhostio araf brau a blasus iawn, sydd ar gael naill ai ar yr asgwrn neu'n fwy cyffredin heb esgyrn ac wedi'i rollo ac weithiau wedi'i stwffio. Gallwch hefyd ei gael yn gyfan neu wedi'i haneru i adrannau sbawd a migwrn, y mae'r ddau ohonyn nhw'n ddelfrydol i'w rhostio'n araf neu eu brwysio. Gellir torri ysgwydd yn olwythion a stêcs sy'n addas i'w ffrio, grilio a brwysio hefyd.



» **Brest** Mae hwn yn ddarn cymharol rad o gig oen sy'n ddelfrydol mewn stiwi. Fel arfer, fodd bynnag, mae'r cig coch yn cael ei dynnu i wneud briwggig.

» **Coes** Coes cig oen yw'r darn rhostio perffaith sy'n boblogaidd iawn mewn ciniawau dydd Sul ledled y wlad. Gallwch ei chael ar yr asgwrn neu heb esgyrn ac wedi'i rhollo. Ond hefyd gellir rhannu'r toriad amlbwrpas hwn yn bennau ffled a siancen, stêcs coes a stribedi tro-ffrio.

» **Siancen** Rhan isaf coes cig oen, sy'n addas ar gyfer dulliau coginio llaith araf sy'n arwain at gig brau sy'n toddi yn eich ceg.

Cig Eidion Cymru

Mae'n debyg mai'r toriad mwyaf adnabyddus o gig eidion yw'r stecen, sy'n boblogaidd wrth fwyta allan yn ogystal â chyda chogyddion cartref. Gall stecen ddod o wahanol rannau o'r anifail, gyda phob un â nodweddion blas a gwead unigryw (e.e. stecen ffiled, stecen syrllwyn, stecen ffolen neu sbawd frith). Ond oeddech chi'n gwybod bod llawer o doriadau eraill o gig eidion hefyd, sy'n ddelfrydol ar gyfer amrywiaeth o wahanol brydau?

» **Ffolen** Mae hwn yn doriad gwych sy'n frau a heb lawer o fraster, mae fel arfer yn cael ei werthu mewn sleisys ar gyfer grilio, ffrio a choginio ar y barbeciw. Ffolen uchaf: Mae hwn yn doriad o gig eidion heb lawer o fraster sy'n addas ar gyfer rhostio a rhostio mewn potyn, neu ei frwysio'n gyfan neu mewn sleisys.

» **Ffiled** Y darn mwyaf brau o gig eidion yw'r cyhyr ffiled a geir ar ochr fewnol esgryn yr asennau. Fel arfer mae'n cael ei dynnu mewn un darn a'i dorri'n sleisys trwchus fel stecen ffiled neu'n cael ei gadw'n gyfan ar gyfer *Wellington Cig Eidion*.

» **Asen flaen** Dyma'r toriad traddodiadol o gig eidion rhost ac o ble daw stêcs llygad yr asen. Gallwch ei brynu naill ai ar yr asgwrn neu heb esgryn ac wedi'i rolïo.

» **Pen Bras a Sbawd** Mae hwn yn doriad o gig eidion o ansawdd uchel heb lawer o fraster sydd wedi'i dynnu o'r asgwrn a'i werthu fel stecen pen bras a phen bras wedi'i dorri'n gwibiau mân. Mae'n addas ar gyfer brwysio, stiwiw ac mae'n ardderchog i'w roi mewn pastai.

» **Cynffon Ych** Yr enw coginiol ar gynffon yr anifail. Cadarn o ran blas a gwead. Angen dulliau coginio araf, llai sy'n arwain at gig brau iawn.

» **Coes Las** Mae hon fel arfer yn cael ei thorri'n ddarnau ar gyfer briwrig neu'n gylchoedd ar gyfer stiwiw a brwysio.

» **Ochr Orau'r Rownd** Dyma doriad o gig eidion heb fawr ddim braster, os o gwbl, sy'n gwneud darn rhostio delfrydol. Gallwch ei brynu gyda haen denau o fraster wedi'i lapio o'i amgylch i helpu i gadw'r cig rhag sychu wrth rostio. Gallwch hefyd ei brynu mewn sleisys ar gyfer stecen sy'n ffrio'n gyflym.

» **Ystlys Las** Mae hwn yn doriad o gig eidion heb lawer o fraster sydd fel arfer yn cael ei ddefnyddio ar gyfer rhostio a rhostio mewn potyn, a dyma hefyd y toriad a ddefnyddir yn draddodiadol ar gyfer cig eidion hallt wedi'i sleisio.

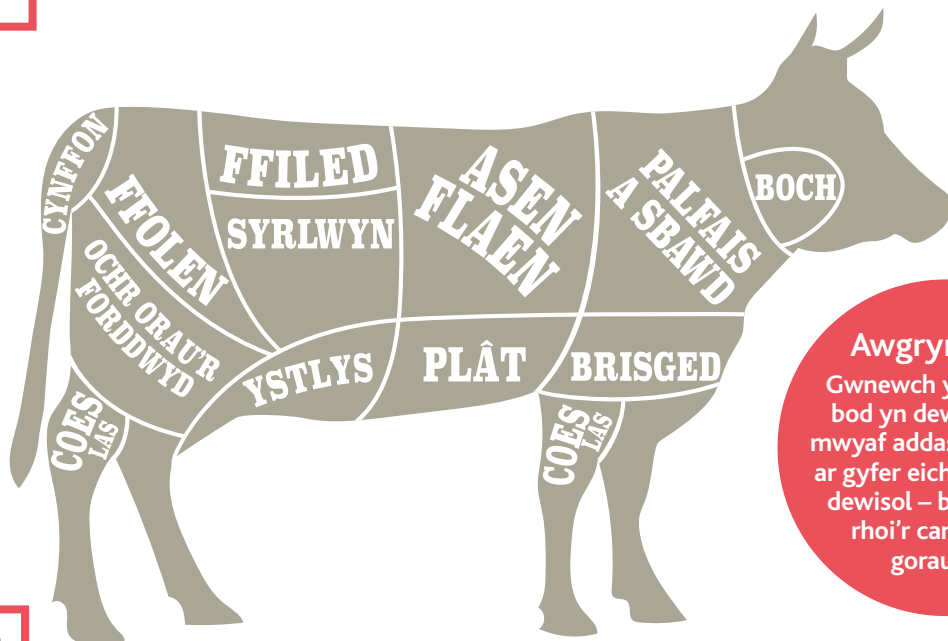
» **Syrllwyn** Toriad brau a suddlon iawn o gig eidion y gallwch ei brynu ar yr asgwrn neu heb esgryn wedi'i rolïo i wneud darn rhostio o'r ansawdd gorau sy'n hawdd ei dorri. Gallwch hefyd brynu stêcs syrllwyn sy'n addas ar gyfer ffrio, grilio neu goginio ar y barbeciw.

» **Ystlys** Dyma'r bol sydd o dan y syrllwyn felly mae'n cynnwys llawer o gyhyrau prysur. Mae stecen ystlys (Bavette) bellach yn boblogaidd – gwych ar gyfer marinadu i'w gwneud yn frau ac yna ei choginio'n gyflym i fod yn ganolig-waedlyd.

» **Plât** Canol y bol o dan lygad yr asen, dyma'r haen fer – asennau byr sy'n gofyn am ddulliau coginio araf. Stecen sgert a stecen *hanger* sy'n addas i'w marinadu cyn ei choginio i fod yn ganolig-waedlyd.

» **Boch** Daw o gyhyr wyneb yr anifail. Mae'n ddarn caled iawn o gig ond mae'n llawn blas – mae'n gofyn am ddulliau coginio araf sy'n arwain at gig brau iawn. Poblogaidd iawn ymhlith cogyddion.

» **Brisged** Er y gallwch brynu'r toriad hwn ar yr asgwrn y dyddiau hyn, mae fel arfer yn cael ei werthu heb esgryn ac wedi'i rolïo, yn barod i'w rostio'n araf, ei rostio mewn potyn ac mae'n aml yn cael ei ddefnyddio ar gyfer cig eidion wedi'i rwygo.



Awgrym i chi!

Gwnewch yn siŵr eich bod yn dewis y toriad mwyaf addas o gig eidion ar gyfer eich dull coginio dewisol – bydd hyn yn rhoi'r canlyniadau gorau i chi.

Porc o Gymru

Mae porc yn hyblyg ac yn gyflym i'w baratoi, sy'n golygu ei fod yn addas ar gyfer unrhyw ddiwrnod o'r wythnos. Mae'r braster wedi'i ddsbarthu'n gyfartal iawn ym mhob rhan o sgerbwd y mochyn. Yn gyffredinol, mae toriadau o gig sydd â'r feinwe fwyaf cysylltiol (y rhai o'r ysgwydd neu'r bol) yn gofyn am goginio hwy, mewn hylif ar dymheredd is, e.e. stiwiu neu frwysio. Mae systemau cynhyrchu modern wedi creu cig heb lawer o fraster ar gyfer pobl sydd eisiau bwyta'n iach.

» **Boch** Daw o gyhyr wyneb yr anifail. Mae'n ddarn gwydn iawn o gig ond mae'n llawn blas – mae'n gofyn am ddulliau coginio araf sy'n arwain at gig brau iawn. Poblogaidd iawn ymhlith cogyddion.

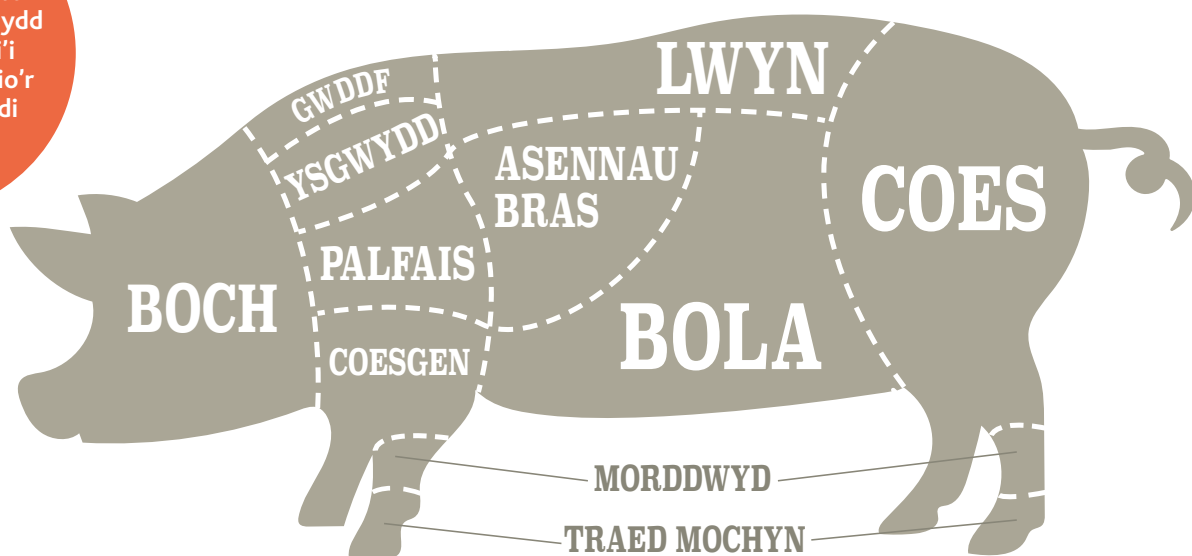
» **Ysgwydd** Mae'r darn hwn yn cynhyrchu cig brau, suddlon iawn sy'n addas i'w rostio neu ei goginio'n araf. Ymhlith toriadau eraill o'r ysgwydd mae asennau breision, stêcs coler a'r goesgen. Ar gyfer opsiwn iach, gellir ei thorri'n giwbiau mân a'i defnyddio ar cebab.

» **Gwddf** Yn frith o fraster mân, mae'r toriad llai adnabyddus hwn yn suddlon ac yn llawn blas. Mae'n ddelfrydol ar gyfer cawl a stiws, neu gellir ei rostio'n araf ac yn isel.

» **Coes** Mae'n cynhyrchu darn rhostio ardderchog naill ai ar yr asgwrn neu heb esgwrn ac wedi'i rollo. Gellir paratoi amrywiaeth o stêcs a stribedi tro-ffrio o'r gwahanol gyhyrau ac maen nhw'n ddelfrydol i'w coginio'n gyflym.

Awgrym i chi!

Dim ond 4g o fraster fesul 100g o borc sydd mewn porc wedi'i docio'n llwyr (tocio'r braster gwyn oddi ar y porc).



» **Palfais** O ganlyniad i'r gwedd clos, mae stecen sbawd yn flasus iawn ac mae'n parhau i fod yn frau drwy gydol y broses goginio. Gallwch ei brwysio, ei grilio neu ei ffrío'n ysgafn yn gyflym, ond gofalwch rhag ei gor-goginio.

» **Coesgen** Mae'r goesgen yn doriad rhad, ac yn ddelfrydol ar gyfer potesau, stiws a chawl. Gan ei fod yn gig mwy gwydn, mae'n well ei goginio'n araf ar wres isel.

» **Bola** Toriad blasus iawn o borc sy'n cael ei werthu'n gyffredin mewn sleisys unigol neu fel darn. Mae'n ddelfrydol ar gyfer tynnu'r esgwrn a'i stwffio, a chreu pryd o fwyd am bris rhesymol i'r teulu. Mae'r ddalen o asennau breision hefyd yn cael ei thorri o'r bol ac fel gyda'r toriadau eraill o'r fan hon, mae'n gweddu orau i ddulliau coginio araf.

» **Lwyn** Mae hwn yn doriad hyblyg o gig heb lawer o fraster. O'r fan hon cawn olwythion asennau, stêcs lwyn, darnau lwyn heb esgwrn a golwythion asgwrn-T. Mae'r lwyn ganol i'w gweld yma hefyd, a dyma'r toriad cyfatebol i ffiled cig eidion. Mae pob toriad o'r lwyn yn addas ar gyfer prydau cyflym gan ddefnyddio technegau grilio neu ffrío. Ar gyfer darn arbennig gallech ddefnyddio'r asen rost.

» **Asennau breision** Ychydig yn fwy a chyda mwy o gig na thoriadau eraill o asennau, mae'n well paratoi asennau breision yn araf ar wres isel nes eu bod yn frau ac yn suddlon. Gall marinadu gynnig y cyfle perffaith i roi eich stamp eich hun ar brydau bwyd, ond cofiwch barhau i frwysio'r asennau wrth goginio i'w rhwystro rhag sychu.

Beth yw steilio bwyd?

Y grefft o gyflwyno a steilio bwyd

Pa bastai'r bugail fyddai'n well gennych chi ei bwyta?

Mae'n debyg eich bod wedi clywed y dywediad 'rydyn ni'n bwyta gyda'n llygaid'? Mae'n swnio'n amhosibl yn tydi? Ond mae llygedyn o wirionedd yma.

Er bod blas ac arogl pryd yn bwysig, gall yr hyn rydyn ni'n ei weld ar y plât a sut y caiff ei gyflwyno wneud gwahaniaeth gwirioneddol i'w apêl gychwynnol. Er ei fod yn swnio'n rhyfedd, gall hyd yn oed lliw'r plât sbarduno ein harchwaeth bwyd mewn gwahanol ffordd.

Mae steilio bwyd, neu sut mae cydrannau bwyd yn cael eu trefnu ar blât, yn allweddol i bryd gwych ac yn arddangos sgiliau coginio a sgiliau creadigol. Efallai eich bod wedi gweld delweddau o fwyd deniadol mewn cylchgronau, ar-lein neu ar y teledu. Nid yw'n fater o roi talp o stwnsh fan hyn a sblash o greffi fan acw a gobeithio am y gorau; mae'r prydau hyn wedi'u creu'n gelfydd ac yn ofalus gyda'r nod o wneud i'r bwyd edrych yn ddeniadol, yn ffres a thynnu dŵr i'r dannedd. Felly, a oes mwy i steilio bwyd nag ar yr olwg gyntaf...?



Creu argraff

1. Y cynhaliad / cefndir

Dyma'r eitem y bydd y bwyd yn cael ei weini arno e.e. plât, dysgl, powlen, llestr ac ati. Dylech osgoi defnyddio nwyddau gweini patrymog neu liwgar gan eu bod yn debygol o gystadlu â'r bwyd am sylw'r sawl sy'n bwyta. Un rheol gyffredinol yw dilyn yr hyn mae'r bobl broffesiynol yn ei wneud a defnyddio cefndir niwtral fel platiau plaen, tywyll neu wyn. Hefyd, ystyriwch y maint; dylai fod yn gymesur â faint o fwyd sy'n cael ei weini arno. Os yw'r blât yn rhy fawr, gall y bwyd edrych ar goll arno neu ymddangos fel nad oes digon o fwyd; rhy fach a gall y bwyd ymddangos yn ormodol.



2. Y canolbwynt

Dyma'r ardal neu'r man ar y llestr sydd fwyaf diddorol ac i ble mae'r llygad yn cael ei dynnu'n naturiol. Gallai fod yr elfen uchaf ar y llestr neu'r man gyda'r mwyaf o fwyd arno. Mae rhan hon y ddysgl yn aml yn cynnwys cig, pysgod neu brotein arall. Rhaid i'r sawl sy'n bwyta allu cyrraedd y man hwn yn rhwydd ac eto rhaid iddo beidio â thynnu sylw oddi ar gyflwyniad cyffredinol a golwg y pryd.



3. Lliwiau

Fel y soniwyd eisoes, gall lliwiau ddylanwadu ar sut rydyn ni'n gweld bwyd. Er enghraifft, mae coch yn cynrychioli angerdd a chyffro; mae gwyrdd yn oeri ac yn tawelu, tra bod du yn dangos steil. Mae'n well osgoi glas gan ei fod yn gallu difetha archwaeth bwyd, ac felly nid oes llawer o fwytai'n gweini bwyd ar blatiau glas. Nid lliw'r nwyddau gweini yn unig sy'n effeithio ar yr effaith gyffredinol; mae gan liw'r cynhwysion yn y pryd ran i'w chwarae hefyd. Mae defnyddio llyisiau o wahanol liwiau a siapiau yn bwysig, ond cofiwch eu trefnu fel nad ydyn nhw'n cuddio elfennau eraill y pryd.



4. Gweadau

Unwaith eto, mae gweadau'n chwarae rhan bwysig yn ymddangosiad ac apêl weledol pryd. Mae gweadau cyferbyniol sy'n cael eu gwneud gan wahanol ddulliau paratoi yn ychwanegu diddordeb. Cadarn, meddal, llyfn, gwydn; meddylwch sut y gallai'r gweadau hyn wella'r pryd.



5. Addurno ac ychwanegu garnais

Mae'r cyffyrddiadau olaf yn cynyddu apêl esthetig (gweledol) ac yn gwneud i'r pryd edrych yn gyflawn ac yn broffesiynol. Gall addurno wneud i'r ddsogl edrych yn llai moel a gall garnais hefyd wella blas rhai prydau. Dylai garnais neu dechnegau addurno fod yn ymarferol/bwytdwy. Dylen nhw ychwanegu lliw a gwead cyferbyniol a diddordeb cyffredinol a dylen nhw bob amser gyfoethogi ac ychwanegu blas at fwyd.

Y cyffyrddiadau olaf

Dyma rai syniadau ar sut i ychwanegu'r cyffyrddiadau olaf at eich pryd:

- o Perlaysiau ffres neu sbeisys sych
- o Cnau, hadau sesame neu pwmpen wedi'u tostio
- o Stribedi julienne neu rubanau o lysiau
- o Stribynnau o ffrwythau sitrws, llyisiau wedi'u siapio neu eu cerffio
- o Croutons crimp
- o Grawn pupur wedi'u malu'n fras
- o Croen sitrws wedi'i ratio
- o Blodau bwytdwy fel nasturtium, blodau'r ysgawen a glas yr yd neu flagur pys
- o Blodau perlaysiau bwytdwy fel cennin syfi, garlleg a ffenigl
- o Hufen, crème fraîche hanner braster, jus neu compot wedi'i chwyrlïo, ei frwsio, ei baentio neu ei beipio



Sut i fynd ati

Cyflwyno steilio bwyd – cyfrinachau'r grefft

Perffeithio eich plât

Nwyddau gweini syml

Mae cogyddion yn aml yn defnyddio platiau mawr gwyn neu liw niwtral. Os oes dyluniad, h.y. enw neu logo gwesty, byddai hyn fel arfer yn ymddangos ar yr ochr.

Byddwch yn greadigol

Yn aml, mae cogyddion modern yn defnyddio ffyrdd eraill o gyflwyno eu bwyd fel conau papur ar gyfer sglodion, jariau cadw ar gyfer pâté, llestri unigol â chaeadau ar gyfer caserolau, sosbenni bach ar gyfer cawl a phlatiau carreg naturiol neu bren. Allwch chi feddwl am ffyrdd arloesol o weini bwyd a fyddai'n ymarferol yn ogystal ag ychwanegu diddordeb?

Rheoli dognau

Byddwch yn ymwybodol o faint dognau a'r cyngor presennol ar fwyta'n iach. Y lleiaf yw'r dogn, yr hawsaf yw creu prydau cryno, cain.



Rheol odrifau

Byddwch yn ymwybodol o'r rheol hon. Mae cael odrif o elfennau ar ddysgl yn apelio'n fwy yn weledol na chael eilrif. Mae'n creu'r argraff bod darn o fwyd yn cael ei fframio gan y darnau eraill.

Byddwch yn hyderus gyda lliwiau

Defnyddiwch liwiau llachar. Bywiogwch eich plât gyda llysiau neu sawsiau mewn lliwiau llachar, siarp, yn arbennig os oes gan y pryd liw tywyll fel stecen neu gaserol.



Mae'n 'amser' rhoi trefn ar eich pryd!

Os oes llawer o gynhwysion, y ffordd glasurol o leoli bwyd ar y plât yw 'clocio'. Rhowch y tatws, y pasta neu'r reis ar ddeg o'r gloch, y cig neu'r pysgod ar chwech o'r gloch a'r llysiau ar ddau o'r gloch.



Pentyrrwch!

Mae uchder yn ddull arall o greu argraff. Gallwch chi bentyrru cig, pysgod, wyau neu gaws dros gydrannau startsh fel reis, pasta a couscous mewn pyramid neu silindr tynn.

Eto, ac eto, ac eto.

Bydd ailadrodd cynhwysion, fel gosod tri darn bach o brotein union yr un fath ochr yn ochr â gwahanol garnais ar bob un, yn ychwanegu diddordeb gwledol. Mae ailadrodd yn ffordd hawdd o greu darlun.



Cadwch y cyfan yn lân

Gwnewch yn siŵr fod y plât yn lân. Ar ôl mynd i'r drafferth o gyflwyno'ch bwyd yn hyfryd, gwnewch yn siŵr nad ydych yn ei weini ar blât budr a gwnewch yn siŵr fod unrhyw ddiferion wedi'u sychu.

Tŵls ac offer

Yn union fel mae angen brws paent arbennig ar artist i greu effaith/canlyniad penodol, mae'r un peth yn wir am yr offer sydd eu hangen arnoch i greu eich campwaith bwyttadwy. O waith manwl a chymhleth i osod yr olygfa ar gyfer eich pryd, mae'r tŵls a'r offer canlynol yn lle da i ddechrau.

Plyciwr/llwy fach – defnyddiol i osod darnau bach, ysgafn a garnais.

Torrwr bisgedi plaen/rhychog – mae'r rhain yn offer gwych i greu siapiau a haenau gyda chig, pysgod a llysiau. Y teneuaf yw'r haenau, y mwyaf trawiadol yw'r canlyniad.

Brws paent neu botel wasgu – defnyddiwch y rhain i ychwanegu sawsiau'n greadigol mewn ffordd ddeniadol a gofalus.

Teclyn creu peli melon, pliciw'r julienne a theclyn tynnu canol afal – defnyddiwch y rhain i greu garnais deniadol gyda ffrwythau a llysiau.

Bagiau a phigau peipio – crëwch addurniadau a garnais deniadol ar brydau melys a sawrus gan ddefnyddio pigau o wahanol faint/siâp.

Cyllell balet – i lyfnhau ochrau neu dopiau prydau a hwyluso tynnu prydau allan o fowldiau neu gylchoedd.



Gosod yr olygfa

Ceisiwch gynnwys propiau fel rhan o'ch cyflwyniad bwyd cyffredinol, fel blodau, nappcynau, gwydrau yfed, cylllyll a ffyr, llyeiniau bwrdd a bwydlen.

Os ydych chi'n creu pryd neu fwydlen sy'n seiliedig ar thema neu ddiwylliant, dylech gynnwys addurniadau a chylllyll a ffyr priodol, fel addurniadau bach lliwgar ar gyfer pryd Nadoligaidd.



Byddwch yn ffasiynol!

Dilynwch ffasiwn cyflwyno a steilio bwyd trwy ddarllen cylchgronau bwyd, gwyllo rhaglenni coginio a dilyn blogiau bwyd.

Beth yw cig?

Cig yw canolbwynt y rhan fwyaf o goginio traddodiadol; mae deall ei strwythur a'i gyfansoddiad yn eich helpu i wneud y gorau o'ch toriad.

Cig heb lawer o fraster yw meinwe cyhyrau anifeiliaid. Mae'n cynnwys meinwe cyhyrau neu ffibrau sy'n cael eu dal gyda'i gilydd gan feinwe cysylltiol – collagen, elastin a brasterau.

Mae **celloedd cyhyrau** (y cig) yn cynnwys dŵr, proteinau, mwynau, fitaminau a'r protein coch o'r enw myoglobin sy'n rhoi lliw coch i gig.

Mae gan **doriadau brau** o gig fel stecen syrllwyn ffibrau cyhyr tenau. Dydyn nhw ddim yn cynnwys llawer o golagen ac felly maen nhw'n gweddu i ddulliau coginio cyflym fel ffrio.

Mae **ffibrau cyhyr trwchus** yn tueddu i fod â meinwe mwy cysylltiol, toriadau fel gwddf a choes. Mae'r cig yn fwy gwydn, felly mae angen dulliau coginio hir, llaith ar y cig, fel gwneud caserol.

Pam mae cig yn newid lliw pan gaiff ei goginio?

Mae brownio, neu adwaith Maillard, yn creu blas ac yn newid lliw bwyd. Yn gyffredinol, dim ond dros 140°C (285°F) y mae adweithiau Maillard yn dechrau digwydd. Hyd nes y bydd adwaith Maillard yn digwydd bydd gan gig lai o flas.

Mae adwaith Maillard yn adwaith cemegol rhwng asid amino a siwgr sy'n tewychu, fel arfer mae angen ychwanegu gwres. Fel caramleiddio, mae'n fath o frownio nad yw'n ensymatig. Mae grŵp carbonyl adweithiol y siwgr yn adweithio â grŵp amino niwcleoffilig yr asid amino, ac mae moleciwlau ag arogl a blas diddorol ond gwael yn deillio. Mae'r broses hon yn cyflymu mewn amgylchedd alcalïaidd gan nad yw'r grwpiau amino yn niwtraleiddio. Yr adwaith hwn yw sail y diwydiant blasu, gan fod y math o asid amino yn pennu'r blas sy'n deillio o hynny.

Dulliau coginio sy'n arwain at adwaith Maillard yw: rhostio, grilio, pobi a ffrio.



Rhai cwestiynau gwyddonol allweddol i'w hymchwilio

Os byddaf yn rhewi cig, a fydd yn difetha'r blas a'r gwead?

Yn gyfleus iawn, mae rhewgelloedd yn caniatáu i ni storio bwyd am fisoedd, ond mae rhewgelloedd cartref isel eu hynni yn llawer llai effeithlon na rhai diwydiannol, sy'n "fflach-rewi" cigoedd yn gyflym iawn. Wrth rewi gartref, mae'n bwysig pacio'r cig yn ofalus, ei selio i gael gwared ar gymaint o ocsigen â phosibl a defnyddio deunydd pacio addas ar gyfer rhewi. Ychwanegwch label bob amser i enwi'r toriad a nodi'r dyddiad rhewi.

Sut gall porthiant anifail effeithio ar flas a gwead ei gig?

P'un a yw gwartheg yn cael eu bwydo ar laswellt neu rawn, mae'n effeithio ar eu cymeriant calorïau a'u ffordd o fyw, ac mae'r ddau ffactor hyn yn dylanwadu ar y math o gig a gynhyrchir.

Sut i wneud cig yn fwy tyner?

Gallwch wneud toriadau gwydn o gig yn fwy tyner drwy eu curo gyda morthwyl cig. Mae hyn yn torri ffibrau'r cyhyrau ac yn ei wneud yn fwy tyner e.e. rhai o'r stêcs cig eidion fwy gwydn.



Rhowch gynnig arni!

Dyrnwch un stecen gyda morthwyl cig, ond nid y llall. Coginiwch y ddwy yn yr un ffordd a chymharwch y canlyniadau. Pa un sy'n fwy brau pan gaiff ei bwyta?

Gwyddoniaeth a choginio

Mae coginio'n torri i lawr (datod) y bondiau cemegol mewn proteinau gan wneud cig yn fwy brau, meddal ac yn haws i'w gnoi. Gelwir y broses hon yn Annatureiddio Protein. Mae dulliau coginio hir ac araf sy'n aml yn llaith yn trawsffurfio meinwe cysylltiol gwydn – collagen, yn gelatin meddal a hydawdd. Mae'r protein sydd mewn cig yn annatureiddio pan gaiff ei wresogi i 52°C - 60°C (126°F - 140°F).

Mae braster y cig amrwd yn ychwanegu at flas a breuder y cig wedi'i goginio. Mae pob cell fraster yn cynnwys diferyn o olew sy'n ffrwydro ar agor pan gaiff ei wresogi, gan doddi moleciwlau blas.



Gwnewch eich arbrawf eich hun

Dyma ganllaw cam wrth gam i'r prif ystyriaethau wrth gynllunio arbrawf coginio llwyddiannus:

Camau	Cyfarwyddiadau
Pryd fydech chi'n defnyddio'r prawf hwn?	Bydech yn defnyddio'r prawf hwn i ganfod a all pobl ddweud y gwahaniaeth ai peidio rhwng enghreifftiau tebyg o fwyd.
Beth ydych chi'n mynd i'w ddefnyddio yn y gymhariaeth?	Cofiwch fod angen i'r cynhyrchion edrych yn debyg o ran maint, siâp a lliw fel na all pobl gael eu perswadio i ddewis yr ateb cywir i'ch cwestiwn yn eu tyb nhw.
Beth ydych chi eisiau ei ddarganfod?	Rydych yn ceisio darganfod a all y person sy'n blasu nodi gwahaniaeth yn y samplau rydych chi'n eu darparu.
Sawl sampl fydd ei angen ar bob person?	Mae angen tri sampl arnoch chi, mae dau o'r samplau hyn yn union yr un fath ac mae'r trydydd wedi cael rhywbeth wedi ei newid. Gallai fod yn newid cynhwysion, er enghraifft.
Rhowch god 3 digid i'r samplau.	Mae codau tri digid yn sicrhau nad yw'r person sy'n blasu yn cael ei ddylanwadu. Mae A,B,C,CH, neu 1,2,3,4 yn rhoi cyfle i'r person sy'n blasu ddyfalu pa samplau yw pa rai.
Ysgrifennwch ba sampl sy'n gysylltiedig â pha gynnyrch.	Cadwch y codau'n gudd wrth y bobl sy'n blasu, ond mae hyn yn bwysig i'r dadansoddiad.
Rhowch y samplau ar blatiau.	Rhowch giwb o fwyd ar blât â chod.
Sut ydych chi'n gosod y samplau?	Gweinwch un o'r samplau sydd union yr un fath, yna gweinwch y samplau sy'n weddill.
Cynhyrchwch dabl canlyniadau a rhowch gyfarwyddiadau.	Blaswch y samplau. Ar ôl pob sampl, arhoswch, rinsiwch eich ceg gyda dŵr ac aros 30 eiliad arall.
Dewiswch graff addas.	Gwnewch yn siŵr ei fod yn berthnasol a'ch bod yn deall sut i'w egluro.

Geiriau allweddol i'w cofio:

- o damcaniaeth
- o sampl
- o cymharu
- o gwrthgyferbyniad
- o casgliad
- o canlyniadau

Sut mae dadansoddi'r canlyniadau?

- o Ysgrifennwch eich arsylwadau a'r hyn a ddigwyddodd.
- o Beth oedd y gwahaniaethau rhwng pob sampl?
- o Cysylltwch y prawf a gynhaliwyd â'ch ymchwili; beth ddylai ei ddangos?
- o Ydych chi wedi profi neu wrthbrofi eich damcaniaeth?
- o Pa brofion eraill allech chi eu cynnal i wirio dilysrwydd y canlyniadau?
- o Gorffennwch drwy gysylltu'r ymchwiliad â'r dasg.

Cofiwch gael tystiolaeth ffotograffig

Rhowch gynnig ar y ryseitiau cyflym a syml yma!

Dyma ddetholiad o ryseitiau lliwgar a blasus sy'n hawdd eu dilyn i'ch helpu i fireinio a gwella eich sgiliau. Maen nhw'n llawn dop o lysiau iach a chig heb lawer o fraster, a gallwch eu defnyddio i greu pryd cytbwys fel rhan o ddietau iach.

Maen nhw'n ffordd ddelfrydol o ddangos eich sgiliau coginio ac ymarferol. Defnyddiwch yr allwedd isod i weld pa ryseitiau yr hoffech roi cynnig arnynt yn gyntaf.

Cofiwch feddwl yn ofalus sut y byddwch yn steilio eich bwyd i'w weini, gan ddefnyddio'r hyn rydych wedi'i ddsygu yn y tudalennau blaenorol am sut i greu pryd sy'n apelio'n weledol.

Sgiliau ymarferol a ddangoswyd

- Gwneud briwsion bara
- Torri
- Gorchuddio
- Ffiledu
- Gratio
- Haenu
- Gwneud dresin
- Gwneud saws
- Marinadu
- Cymysgu
- Plicio
- Rholio
- Siapio
- Sgiweru
- Sleisio
- Taenu
- Ysgeintio
- Tynnu sudd o groen ffrwyth sitrws

Sgiliau coginio a ddangoswyd

- Pobi
- Berwi
- Ffrio
- Mudferwi
- Tro-ffrio
- Grilio





Cynhwysion marinadu

Defnyddir marinadau i dyneru cig; mae defnyddio cynhwysion asidig yn torri'r ffibrau yn y cig i lawr, yn annatureiddio'r protein gan ei wneud yn fwy brau. Defnyddir marinadau hefyd i ychwanegu blas a rhwystro'r cig rhag sychu. Dylai marinâd gynnwys y rhan fwyaf o'r canlynol; halen, olew, cynhwysyn asid e.e. sudd lemwn a blasau fel siwgr, perlysiau, garlleg a sbeisys.

Cynhwysion marinadu sylfaenol

Halen

Brasterau

Cynhwysion asidig (dewisol)

Sudd Lemwn

Finegr

Gwin

Blasau

Siwgr

Garlleg

Perlysiau a Sbeisys



Jambalaya Porc



Digon i: 4

Amser paratoi: 25 munud

Amser coginio: 1 awr

Mae Jambalaya yn bryd poblogaidd o Louisiana â dylanwad Sbaenaidd, Ffrengig a Gorllewin Affrica sy'n cynnwys cig a llysiau yn bennaf wedi'u cymysgu â reis. Yn draddodiadol, mae'r cig bob amser yn cynnwys selsig o ryw fath fel yn y rysâit hon. Mae'n cael ei wneud mewn un badell sy'n wych pan ddaw'n amser golchi llestri!

● Ffiledu ● Torri ● Plicio ● Ffrio ● Mudferwi ● Berwi

Bydd angen

Bwrdd torri
Cyllell torri
Sosban fawr gyda chaead
(neu defnyddiwch ffoil os nad oes caead ar gael)
Llwy bren

Cynhwysion

450g o ffiled porc heb lawer o fraster
1 llwy fwrdd o olew
4 selsigen drwchus, sbeislyd
1 winwnsyn, wedi'i sleisio
2 ewin garleg, wedi'u gwasgu
2 lwy fwrdd o sesnin *jerk*
225g o reis grawn hir
Tun o domatos, wedi'u torri
600ml o stoc
1 llwy fwrdd o biwri tomato
1 pupur coch, heb yr hadau ac wedi'i ddeisio'n fân
1 pupur melyn, heb yr hadau ac wedi'i ddeisio'n fân
5 sibolsyn, wedi'u sleisio'n fân
1 tsili coch, heb yr hadau ac wedi'i dorri (dewisol)
2 lwy fwrdd o goriander ffres

Dull

- 1 Torrwch y ffiled porc yn ofalus yn giwbiau maint 1.5cm a pharatowch y llysiau. Cymerwch ofal wrth dorri'r tsili (os ydych yn defnyddio) oherwydd gall yr olew eich llosgi, felly cofiwch wisgo menig rwber neu olchi eich dwylo'n drylwyr ar ôl eu trin.
- 2 Cynheswch yr olew mewn sosban fawr dros wres canolig.
- 3 Ychwanegwch y winwnsyn a'r garleg a choginiwch am 5 munud nes maent wedi meddalau.
- 4 Ychwanegwch y selsig sbeislyd gan eu troi bob hyn a hyn gan sicrhau eu bod wedi brownio. Tynnwch y selsig o'r sosban a gadael iddynt oeri ychydig cyn eu torri'n 3.
- 5 Ychwanegwch y ffiled porc heb lawer o fraster wedi'i ddeisio a'i choginio nes mae wedi brownio ar bob ochr (tua 8 munud) yna ychwanegwch y sesnin *jerk* a choginiwch am funud arall.
- 6 Ychwanegwch y reis grawn hir a'i droi nes mae wedi'i orchuddio yn y sbeisys.
- 7 Ychwanegwch y tomatos wedi'u torri, y stoc, y piwri tomato a'r pupur coch a melyn.
- 8 Cymysgwch yn dda, gorchuddiwch a mudferwch am 30 munud gan ei droi bob hyn a hyn (efallai y bydd angen i chi ychwanegu mwy o hylif os yw'n ludiog).
- 9 Tynnwch y caead am 10-15 munud arall nes mae wedi tewychu ac ychwanegwch y sibols, y tsili (os ydych yn defnyddio) a'r coriander ffres.
- 10 Gweiwch gyda bara crystiog, a'i wneud yn iachach fyth drwy ei weini gyda llysiau ychwanegol wedi'u stemio.



Cebabau Cig Oen Cymru Sumac sbeislyd gyda Couscous Blodfresych

Digon i: 4

Amser paratoi: 30 munud

Amser coginio: 15 munud

Mae hwn yn bryd gwych i'w weini mewn barbeciw. Mae'r cebabau yn cael eu grilio felly bydd y rhan fwyaf o'r braster yn diflannu yn ystod y broses goginio. Mae'r hadau pomgranad sy'n debyg i emau disglair yn y 'couscous' nid yn unig yn ychwanegu fflach o liw ond maen nhw hefyd yn dda i chi. Sbeis coch sych a ddefnyddir yn draddodiadol wrth goginio yn y Dwyrain Canol yw sumac. Mae ganddo flas siarp, sur – ychydig fel sudd lemwn - ac mae ar gael yn rhwydd mewn archfarchnadoedd.

● Marinadu ● Cymysgu ● Torri ● Plicio ● Tynnu sudd o groen ffrwyth sitrws ● Sgiweru
● Grilio ● Berwi ● Ffrio

Bydd angen

Powlen fawr
Llwy
Ffilm cling
Sgiwerau pren wedi'u gwlychu ymlaen llaw
Gradell barbeciw (os yn defnyddio)
Prosesydd bwyd bach neu gratiwr bras
Bwrdd torri
Cyllell torri
Padell ffrio

Cynhwysion

800g o wddf Cig Oen Cymru PGI heb yr asgwrn, wedi'i dorri'n ddarnau

Ar gyfer y marinâd:

3 llwy fwrdd o bowdwr sumac
2 llwy fwrdd o olew
1 lemwn, croen
½ lemwn, sudd
Halen a phupur

Ar gyfer y couscous:

1 pen blodfresych (tynnwch y coesynnau trwchus), wedi'i dorri mewn prosesydd bwyd neu ei gratio'n fras
Ychydig o olew
1 neu 2 llwy fwrdd o hadau pomgranad
Llund llaw o ddail mintys, wedi'u torri
8 bricyllen sych, wedi'u deisio
6 datysen heb y cerrig, wedi'u torri
Bwnsiad bach o shibwns, wedi'u sleisio
1 leim, croen a sudd
Triogl pomgranad i orffen

Dull

- 1 Cymysgwch yr holl gynhwysion ar gyfer y marinâd ac ychwanegwch y cig oen. Gadewch iddo farinadu am o leiaf 30 munud.
- 2 Rhowch y darnau cig oen ar sgiwerau pren (wedi'u gwlychu ymlaen llaw). Coginiwch o dan gril poeth, ar farbeciw neu mewn gradell am oddeutu 10 munud, gan eu troi a'u bastio gyda'r marinâd.
- 3 I wneud y couscous, ffriwch y briwsion blodfresych mewn olew poeth am 5-6 munud. Gadewch iddo oeri, yna cymysgwch gyda'r cynhwysion eraill. Gweinwch gyda'r cebabau a gorffennwch gydag ychydig o'r triogl pomgranad.



Cig Oen Cymru gyda Sinsir a Shibwns

Digon i: 4

Amser paratoi: 15 munud

Amser coginio: 15 munud

Mae'r pryd lliwgar hwn yn llawn dop o lysiau iach a Chig Oen Cymru heb lawer o fraster, ac yn well na dim, mae'n barod mewn dim o dro! Os ydych chi wedi coginio gormod, mae'r sbarion hefyd yn berffaith i'w bwyta ar ddiwrnod arall - gwnewch yn siŵr eich bod yn ei storio mewn cynhwysydd aer-dynn yn yr oergell a'i ail-dwymo'n drwyadl yn y microdon cyn ei weini.

● Gratio ● Sleisio ● Plicio ● Torri ● Gorchuddio ● Ffrio ● Tro-ffrio

Bydd angen

Byrddau torri x 2
Cyllell torri
Powlen cymysgu
Llwy
Wok neu badell ffrio fawr
Llwy bren

Cynhwysion

2 coes neu stêc ffolen o Gig Oen Cymru PGI
1 llwy de o flawd corn
Pinsied o bupur du
3 llwy fwrdd o saws soi â llai o halen
1 llwy fwrdd o olew
Darn 5cm o sinsir gwraidd ffres, wedi'i blicio a'i sleisio'n denau
3 clof garlleg, wedi'u plicio a'u sleisio'n denau
6 shibwnsyn, wedi'u sleisio'n fân
1 moronen fawr, wedi'i phlicio a'i thorri'n stribedi hir neu'n gylchoedd tenau
1 pecyn o bys siwgrsnap
75g o flodigynnau broccoli
2 llwy fwrdd o sudd oren
Dŵr, os oes angen
300g o nwdls wedi'i goginio, i'w weini

Dull

- 1 Sleiswch y cig oen yn denau iawn a'i orchuddio yn y blawd corn, ychwanegwch bupur du ac un llwy fwrdd o saws soi. Gorchuddiwch a'i adael i sefyll wrth i chi baratoi'r llysiau.
- 2 Cynheswch yr olew mewn padell ffrio, ychwanegwch y cig oen a'i goginio dros wres uchel am tua 5 munud nes ei fod wedi brownio'n braf. Tynnwch y cig allan o'r badell a'i roi i'r neilltu.
- 3 Yn yr un badell ychwanegwch y sinsir a'r garlleg a'u troi am funud (ychwanegwch ddiferyn o olew os oes angen) ac yna ychwanegwch weddill y llysiau, a'u troi dros wres uchel am 4 munud.
- 4 Rhowch y cig oen yn ôl yn y badell a'i droi'n dda. Ychwanegwch y sudd oren a gweddill y saws soi, ychwanegwch ychydig o ddŵr at y saws os oes angen. Ychwanegwch y nwdls wedi'u coginio a'u troi'n dda. Cynheswch nes bod y nwdls yn boeth iawn.



Katsu Cig Eidion Cymru

Digon i: 4

Amser paratoi: 15 munud

Amser coginio: 20 munud

Math o gyri o Japan yw Katsu. Er y gall cyri amrywio o rai mwyn i rai poeth, mae'r saws yn y rysâit hon yn ddigon mwyn. Briwsion bara arbennig o Japan yw briwsion bara Panko sy'n olau ac yn grimp iawn. Mae'r gorchudd briwsion bara crimp ar y cig eidion a'r saws llyfn yn rhoi gwead hyfryd ac yn cyferbynnu â'r pryd. Defnyddir sinsir, garlleg a winwns gyda'i gilydd yn aml fel sylfaen ar gyfer cyri gan eu bod yn ychwanegu dyfnder blas ychwanegol.

● Gratio ● Torri ● Plicio ● Gwneud saws ● Gorchuddio ● Gwneud briwsion bara
● Ffrio ● Berwi ● Mudferwi

Bydd angen

Bwrdd torri
Cyllell torri
Sosban
Llwy bren
Padell ffrio
3 powlen neu blât bas
Blendiwr (dewisol)

Cynhwysion

Ar gyfer y marinâd:

4 stecen Cig Eidion Cymru PGI, wedi'i sleisio yn denau
75g o flawd plaen, wedi'i flasuso
1 wy mawr, wedi'i guro
75g o friwsion bara Panko (neu gallwch wneud eich briwsion bara eich hun)
25g o friwsion bara euraid
Olew ar gyfer ffrio bas

Ar gyfer y saws:

1 llwy de o olew llysiau
1 winwnsyn, wedi'i dorri'n fân
2.5cm o wreiddyn sinsir ffres, wedi'i gratio
2 ewin garlleg, wedi'u malu
1 llwy fwrdd o bowdr cyrri cymedrol ei sbeis
2 lwy fwrdd o flawd plaen
250ml o stoc cyw iâr
1 llwy fwrdd o saws soi
1 llwy fwrdd o fêl

Dull

- 1 I wneud y saws, cynheswch yr olew mewn padell a ffrio'r winwnsyn am rai munudau tan y bydd yn meddal ac yn dechrau newid ei liw. Ychwanegwch y garlleg a'r sinsir a'u coginio am rai munudau.
- 2 Ychwanegwch y powdr cyrri a'r blawd a'u cymysgu am funud. Yn araf, ychwanegwch y stoc, gan droi'r gymysgedd yn ddi-baid er mwyn osgoi lymphiau.
- 3 Ychwanegwch y mêl a'r saws soi. Dewch â'r cymysgedd i'r berw a'i adael i fudferwi am 10 munud. Efallai y bydd angen i chi ychwanegu rhagor o ddŵr os bydd y cymysgedd yn eithaf trwchus. Os ydych am gael saws llyfn, defnyddiwch flendiwr.
- 4 Cymerwch y stêcs allan o'r oergell 20 munud cyn coginio.
- 5 Rhowch y blawd, yr wy a'r briwsion bara mewn tair powlen neu blât bas gwahanol.
- 6 Dipiwch y stêcs eidion yn y blawd, yna yn yr wy, ac yn olaf yn y briwsion bara, gan sicrhau eu bod wedi'u gorchuddio i gyd.
- 7 I'w coginio, cynheswch yr olew ychydig mewn padell ffrio a choginio'r stêcs eidion ar wres isel-canolig – tua 4-5 munud ar bob ochr. Gorffwyswch am 5 munud cyn eu sleisio.
- 8 Gweinwch y cig gyda reis gludog a'r saws cyrri katsu blasus, ynghyd â salad crensiog neu golslo hyfryd.



Pizza Cig Oen Cymru, Pesto a Ffeta

Digon i: 5+

Amser paratoi: 25 munud

Amser coginio: 20 munud

Mae pizzas yn aml yn cael eu cysylltu â bwyd brys a bwyta afiach oherwydd faint o gaws sy'n cael ei ychwanegu atyn nhw. Mae gwneud eich pizza eich hun yn eich galluogi i wneud yn siŵr bod beth a faint rydych chi'n ei roi arno yn gallu bod yn flasus yn ogystal ag yn iach. Dilynwch y canllaw cam wrth gam isod ar sut i greu fersiwn iach o ffefryn teuluol.

● Rholio ● Siapio ● Taenu ● Gwneud dresin ● Torri ● Ffrio ● Pobi

Bydd angen

1 hambwrdd pobi mawr
Papur pobi
Pin rholio
Bwrdd torri
Cyllell torri
Gradell neu badell ffrio nad yw'n glynu
Gefel
Powlen fach
Cyllell
Llwy
Brws ar gyfer olew
Gwasg garlleg (dewisol)

Cynhwysion

225g o stecen coes Cig Oen Cymru PGI heb esgyrn (1 stecen fawr neu 2 stecen fach)
Toes pizza parod, digon i 1 pizza
Sesnin
1 llwy fwrdd o olew
1 planhigyn wy wedi'i dorri ar ei hyd
2 gorbwmpen wedi'u torri ar eu hyd
100g o besto gwyrdd isel mewn braster
150g o gaws ffeta, wedi'i friwsioni
Hadau 1 pomgranad
Llund dwrn o ddail berwr

Ar gyfer y dresin:

1 lemwn, y sudd a'r croen
50ml o olew olewydd coeth iawn
1 ewin garlleg, wedi'i falu

Dull

- 1 Cynheswch y popty i 220°C / 200°C ffan / Nwy 7.
- 2 Rhowch bapur pobi ar y hambwrdd pobi.
- 3 Ysgeintiwch flawd dros eich man gweithio a rholiwch y toes i greu siâp cymharol grwn a thenau, cyn ei roi ar yr hambwrdd. Gadewch iddo gymryd ei siâp am rai munudau.
- 4 Cynheswch gradell neu badell ffrio nad yw'n glynu nes ei fod yn boeth a'i frwsio gydag olew. Golosgwch y tafelli corbwmpen a'r planhigyn wy yn ysgafn ar y ddwy ochr am rai munudau'n unig.
- 5 Taenwch y pesto dros y toes. Rhowch dafelli'r corbwmpenni a'r planhigyn wy ar ei ben.
- 6 Rhowch y pizza yn y popty a'i goginio am 15-20 munud tan y bydd y gwaelod yn grimp.
- 7 Tra bydd y pizza yn y popty, coginiwch y stecen gig oen. Rhowch ychydig o olew dros y stêc ar y ddwy ochr a choginio am 4-5 munud ar bob ochr, cyn ei blasuso a'i rhoi i'r naill ochr i orffwys am ychydig funudau, yna eu torri'n sleisys.
- 8 Mewn powlen fach cymysgwch y cynhwysion dresin gyda'i gilydd a'u rhoi i'r naill ochr.
- 9 Pan fydd y pizza yn barod, rhowch ychydig o'r caws ffeta, hadau'r pomgranad, y dail berwr, a'r stecen gig oen wedi'i thorri'n denau ar ei ben.
- 10 Ychwanegwch y dresin lemwn a'i weini ar unwaith.

Awgrym i chi: Er mwyn arbed amser, rydym wedi defnyddio toes pizza parod wedi'i oeri ar gyfer y rysâit hon, ond gallwch chi baratoi eich toes eich hun, neu ychwanegu dŵr at gymysgedd toes a dilyn y cyfarwyddiadau ar y pecyn. Rydym wedi defnyddio darnau o stecen coes cig oen wedi'i choginio a'i thorri'n denau ar gyfer ein pizza, ond gallech chi ddefnyddio darnau dros ben o gig oen rhost, os byddai'n well gennych.

Lasagne Cig Eidion Cymru

Digon i: 5+

Amser paratoi: 25 munud

Amser coginio: 1 awr 5 munud

Mae hwn bob amser yn bryd Eidalaidd poblogaidd y gellir ei weini â salad ochr crimp a thalp o fara garlleg. Mae defnyddio'r briwrig Cig Eidion Cymru gorau heb lawer o fraster yn gwneud y pryd hwn yn well o lawer nag unrhyw lasagne parod.

● Gwneud saws ● Gratio ● Haenu ● Torri ● Plicio ● Ysgeintio ● Ffrio ● Pobi

Bydd angen

Cyllell torri
Bwrdd torri
Padell ffrio fawr neu sosban
Llwy bren x 2
Sosban fach
Dysgl bopty

Cynhwysion

450g o friwrig Cig Eidion Cymru PGI heb lawer o fraster

1 winwnsyn mawr, wedi'i dorri
2 ewin garlleg, wedi'u gwasgu
2 ffon seleri, wedi'u torri'n fân
2 bupur coch, wedi'u torri'n fân
2 foronen, wedi'u gratio
400g tomatos tun wedi'u torri'n ddarnau
2 lwy fwrdd piwrî tomato
150ml stoc cig eidion
1 llwy de perlyisiau cymysg
Pupur a halen

Ar gyfer y saws caws:

50g menynd heb halen
50g blawd plaen
500ml llaeth cyflawn
1 llwy de mwstard Dijon
100g caws cheddar aeddfed, wedi'i gratio
12 dalen lasagne

Dull

- 1 Cynheswch y popty ymlaen llaw i 200°C / 180°C ffan / Nwy 6.
- 2 Sych-ffriwch y cig eidion nes ei fod yn frown. Ychwanegwch y winwnsyn, yr ewin garlleg a'r seleri, a'u ffrio nes eu bod wedi meddalau. Ychwanegwch weddill y cynhwysion a'u troi, ac yna gadewch y cymysgedd i fudferwi am 20 munud.
- 3 I wneud y saws caws, toddwch y menynd mewn sosban, ychwanegwch y blawd, a throwch y cyfan yn dda am un munud. Ychwanegwch y llaeth yn araf a'i godi i'r berw. Ychwanegwch y mwstard a thynnwch y sosban oddi ar y gwres ac ychwanegwch 75g o'r caws.
- 4 Mewn dysgl bopty, gosodwch y cymysgedd briwrig a'r dalennau lasagne mewn haenau bob yn ail i greu 3-4 haen. Rhowch y saws caws dros y cyfan, ac yna ysgeintiwch weddill y caws drosto.
- 5 Rhowch y lasagne ar y silff ganol am 45 munud, a'i goginio nes y bydd y pasta'n feddal a'r caws yn frown euraidd.



Ble alla i gael mwy o gyngor?

Mae Hybu Cig Cymru yma i'ch helpu. Os oes gennych unrhyw ymholiadau am Gig Oen Cymru PGI, Cig Eidion Cymru PGI neu Porc Blasus, cysylltwch â ni drwy:

01970 625050 info@hybucig.cymru

