

Dyma dathliad. Gwlad Gwlad.



Dathlu Bwyd a Diod Cymru_Pecyn Cymorth
llyw.cymru/bwydadiodcymru
[@bwydadiodcymru](https://www.instagram.com/bwydadiodcymru)





Cymru. Taith fwyd.



Os ydych chi'n caru'r bwyd rydych chi'n ei werthu, dylech chi
ymuno ag ymgyrch **#GwladGwlad**.

Pobl, tarddiad, blas a dylunio prydferth sydd wrth galon hanes
cyfareddol bwyd a diod Cymru.

Helpwch ni i adrodd yr hanes hwn.



Cymru. I ddechrau.

Cynnwys.

01_	Elfennau sylfaenol. Beth yw hwn?	5
	Mae'n rhaid cael rhestr o awgrymiadau defnyddiol bob amser, felly dyma chi	10
02_	Gwneud y gorau o'r ymgyrch	11
03_	Llais uchel, llais clir	14
04_	Gwlad Gwlad	18
	Ryseitiau	20
	Delweddau prydferth	21
	Pwy oedd Dewi Sant?	22
	Ffeithiau difyr am fwyd	23

01_

Elfennau sylfaenol. Beth yw hwn?

Beth yw'r ymgyrch?

Os oeddech chi'n meddwl bod bwyd a diod Cymru'n dechrau gyda phice bach ac yn gorffen gyda chawl (er mor flasus yw'r rhain), meddyliwch eto.

Mae ymgyrch **#GwladGwlad** yn datgelu byd llawn blasau anhygoel, cynhwysion o'r radd flaenaf a phecynnu wedi'i ddylunio'n hyfryd.

Er ein bod yn enwog am fod yn wylaidd (hyd yn oed am ein galluoedd pêl-droed), rydyn ni'r Cymry bellach yn camu o'r cysgodion.

Gyda chynhyrchion sy'n gweiddi 'Bwytwch Fi' ac 'Yfwch Fi', mae ymgyrch **#GwladGwlad** yn ymffrostio gyda balchder am ryfeddodau bwyd Cymru.

“Mae angen i ni roi'r gorau i feððwl amðanom ein hunain fel Cymru fach.”

Chris Coleman, rheolwr pêl-droed Cymru

Beth sydd mor arbennig am fwyd a diod o Gymru?

Mae ein glaswellt yn wyrdd, ein hafonydd yn ddwfn, ein mynyddoedd yn uchel a'n cwpwrdd bwyd naturiol yn llawn. Mae gan Gymru draddodiad hir a balch o gynhyrchu bwydydd a diodydd rhagorol, gyda digonedd o adnoddau naturiol a deunyddiau bwyd crai, a phwyslais unedig ar ddatblygu technolegau newydd i gynhyrchu bwyd.

Yn debyg i'r rhan fwyaf o bethau a wnawn ni yng Nghymru, mae bwyd a diod o Gymru wedi'u gwreiddio yn ein cymunedau, eu siapio gan ein tirwedd a'u mireinio gan ein diwylliant a'n hiaith. Boed yn gynnyrch crefft neu wedi'i anelu at y farchnad ehangach, mae cynhesrwydd y bobl i'w deimlo yn ansawdd ein cynhyrchion.

Caiff ein traddodiad ei ail-ddychmygu yng Nghymru gan genhedlaeth newydd ifanc, ddisglair, a chaiff tarddiad ei ddiogelu gan hen lawiau profiadol a fu'n ffermio'r caeau a phobi'r bara ers degawdau.



Pam ddylech chi gymryd rhan?

Rydyn ni'n gobeithio na fydd angen llawer o berswâd arnoch chi i gymryd rhan, ond os oes angen ysgogiad pellach, dyma ambell beth a allai eich argyhoeddi y gallai fod o fudd i chi:

- 1 Cynyddu nifer eich cwsmeriaid: mae cystadleuaeth ar-lein a'r stryd fawr yn gryfach nag erioed ac mae denu cwsmeriaid i'ch siop yn anoddach heddiw nag o'r blaen. Gallwch greu diddordeb ychwanegol gyda chynhyrchion newydd a chyffrous sy'n arddangos **#GwladGwlad**
- 2 Hybu gwerthiant: rydyn ni i gyd yn tueddu i ychwanegu ambell eitem i'n basged nad oedd ar y rhestr siopa. Gallwch hudo eich cwsmeriaid drwy gynnig dewis blasus o ddanteithion **#GwladGwlad** iddyn nhw a chynyddu eich gwerthiant yr un pryd.
- 3 Mae cwsmeriaid bob amser yn awyddus i roi cynnig ar rywbeth newydd, a beth allai fod yn well na chysylltu cynhyrchion newydd â dathlu cenedligrwydd a hunaniaeth?
- 4 Rhoi troed yn y dŵr: os ydych chi'n newydd i fyd bwyd a diod o Gymru, ystyriwch hyn fel arbrawf. Rydyn ni'n gwbl hyderus y cewch chi a'ch cwsmeriaid eich bachu ac y byddwch wrth eich bodd gyda'r cyfoeth y byddwch chi wedi'i ddarganfod, wrth dathlu'r gorau o **#GwladGwlad**
- 5 Does dim i'w gollu: rhowch gynnig ar rywbeth newydd. Os ydych chi wedi'ch lleoli yng Nghymru bydd eich cwsmeriaid yn gwerthfawrogi eich bod wedi dewis dathlu Nawddsant y genedl ac os ydych chi'r tu allan i Gymru, bydd eich cwsmeriaid yn chwilfrydig i wybod mwy am – a blasu – pethau newydd. Mae'n ddigon tebygol y bydd eich cynhyrchion newydd yn deffro'r Cymro cudd sy'n llechu ym mynwes pob un ("Roedd fy hen dad-cu'n dod o Gymru")



Defnyddio pŵer marchnata #GwladGwlad

Mae ymchwil diweddar gan arbenigwyr yn dangos fod hyrwyddo hunaniaeth 'Cymreig' clir ar gynnyrch yn aml yn ychwanegu gwerth sylweddol i'n brandiau gwych.

Wyddech chi yng Nghymru...

BYDDAI YN WELL
GAN DROS



o gwsmeriaid brynu
cynnyrch Cymreig

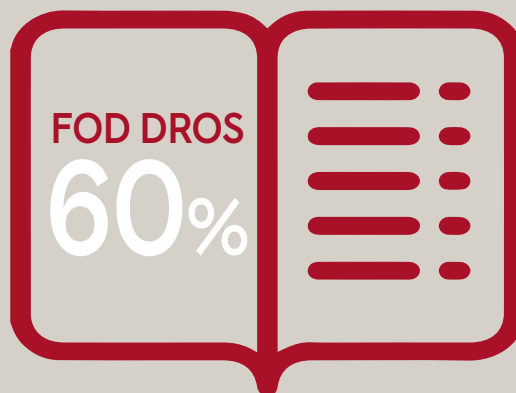


am weld mwy o fwyd a
diod Cymreig yn eu siopau



FOD
44%

yn barod i dalu mwy am
gynnyrch pe baent yn gwybod
ei fod yn dod o Gymru



yn credu ei bod yn bwysig
i gael cynnyrch Cymreig
ar fwydlenni bwyta

Ond nid ein cyfrinach fach ni yw hon, mae ansawdd bwyd o Gymru yn cael ei gydnabod tu draw i'n ffin. Yn ôl cwsmeriaid y DU...



MAE

56%

yn cydnabod fod gan Gymru enw da am gynhyrchu bwyd a diod gwych



weld
mwy o
gynnyrch
Cymreig



am gefnogi ein
cynhyrchwyr
bwyd a diod

byddai mwy o siopwyr
yn prynu cig oen sydd
wedi ei frandio fel
Cymreig yn hytrach
na Phrydeinig neu
heb ei frandio



Dyma'r hyn mae cwsmeriaid y DU yn credu
yw prif rinweddau brandiau Cymreig...

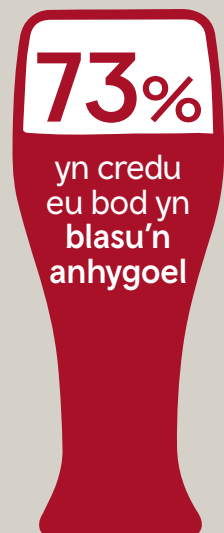
59%



yn eu
disgrifio
fel teimlo'n
'naturiol'



yn eu
hystyried
fel bod yn
arwydd o
'ansawdd
gwych'



yn credu
eu bod yn
blasu'n
anhengoel

Mae'n rhaid cael rhestr o awgrymiadau defnyddiol bob amser, felly dyma chi

- 1 Ymgyrch hyrwyddo yn y siop dros wythnos sy'n arddangos rhai o enillwyr Gwobrau Great Taste. Edrychwch drwy'r cyfeiriadur Great Taste fel man cychwyn yn www.llyw.cymru/bwydadiodcymru
- 2 Bach a phrydferth: gallwch gyrchu cynhyrchion crefft Cymreig gwych i wneud i'ch cwsmeriaid deimlo'n arbennig.
- 3 Meddylwch am y deunydd pacio: ceir amrywiaeth cynyddol o fwyd a diod o Gymru lle caiff y blas gwych ei ddrychafu ymhellach gyda deunydd pacio hardd sydd wedi'i ddylunio'n grefftus.
- 4 Crëwch ryseitiau arbennig i gyd-fynd â'r cynhyrchion yn eich siop, ac os oes angen ysbrydoliaeth, edrychwch ar y llyfrgell o ryseitiau rydyn ni wedi'i gosod ar-lein: www.llyw.cymru/bwydadiodcymru
- 5 Trefnwch sesiynau blasu yn y siop gan wahodd rhai o'ch cyflenwyr bwyd a diod arferol o Gymru atoch i gynnig blas a thrafod tarddiad y cynnyrch.
- 6 Os oes gennych chi dŷ bwyta neu gaffi yn eich siop, beth am gynnig bwydlen arbennig dros yr wythnos?
- 7 Trydarwch neu rhannwch ar-lein a lle bo'n bosib cofiwch ddefnyddio hashnod yr ymgyrch - **#Gwlad Gwlad / #ThisisWales**
- 8 Defnyddiwch yr amrywiaeth o ddeunydd ymgyrchu sydd wedi'i gynllunio'n barod ac sy'n rhan o'r pecyn hwn gan gynnwys logo **#GwladGwlad / #ThisisWales** a deunydd man gwerthu.
- 9 Hyrwyddo, hyrwyddo, hyrwyddo: defnyddiwch y wasg genedlaethol neu leol. Rydyn ni wedi drafftio templed o ddatganiad i'r wasg i chi ei addasu fel rhan o'r pecyn hwn.
- 10 Defnyddiwch ddetholiad o ddelweddau difyr lle bo'n bosib. Fel rhan o'r pecyn hwn i fanwerthwyr rydyn ni wedi cynnwys amrywiaeth fendigedig o ddelweddau i ysbrydoli a denu.



02_

Gwneud y gorau o'r ymgyrch.

Rydyn ni'n hynod o falch eich bod chi'n awyddus i'n helpu ni i ledaenu'r gair am ryfeddodau bwyd a diod o Gymru, ac i roi cychwyn arni - a gwneud bywyd ychydig yn haws i chi - rydyn ni wedi datblygu ddeunyddiau marchnata y gallwch chi eu lawrlwytho am ddim, a'u defnyddio fel rhan o **#GwladGwlad / #ThisisWales**

Dros y dudalen mae rhai esiamplau o'r deunyddiau gaiff eu defnyddio yn ystod yr ymgyrch. Os oes diddordeb gennych i lawrlwytho rhai ryseitiau traddodiadol Cymreig ewch i www.llyw.cymru/bwydadiodcymru neu gallwch gysylltu â ni ar bwyd-food@cymru.gsi.gov.uk i dderbyn amrywiaeth o dempledau dylunio, o ddeunydd pwynt gwerthu i faneri arddangos.



Baneri arddangos (saesneg)



Baneri arddangos (dwylieithog)



Posteri



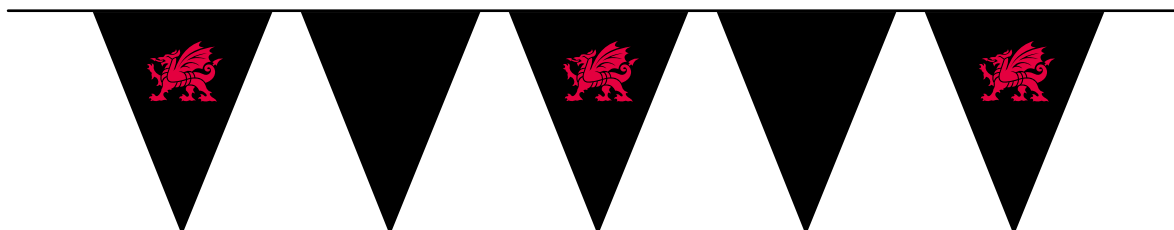
POS



Cardiau rysetiau



Bagiau'r brand



Bunting

03_

Lais uchel, llais clir.



Beth yw neges yr ymgyrch?

Mae'n bryd i Gymru rannu cyfrinachau ei bwyd a'i diod gyda'r byd ac rydyn ni'n credu bod llawer yma i ysbrydoli, synnu a herio canfyddiadau.

Yng Nghymru, nid cael ei wneud mae bwyd, ond cael ei greu. Mae rhai o'n pobl orau ni'n gweithio yn y sector bwyd a diod yng Nghymru, a chaiff eu creadigaethau eu hysbrydoli gan dirwedd, hinsawdd, diwylliant, etifeddiaeth ac iaith. Iddyn nhw, nid gwrthrych yw bwyd, ond emosiwn.

Rydyn ni'n gofyn i bobl roi eu rhagfarn i'r naill ochr, a pharatoi eu tafod i dderbyn profiadau newydd, gyda chynhwysion o safon, sylw i fanylion ac angerdd am le yn elfennau safonol.

Dyma beth yw bwydydd da. Dyma beth yw diodydd da. Heb amheuaeth, dyma ein **#GwladGwlad**.

Mae enillwyr Gwobrau Great Taste yn enghreifftiau o hyn www.llyw.cymru/bwydadiodcymru

Beth yw bachyn yr ymgyrch?

Y bobl y tu ôl i'r cynhyrchion yw'r gwir arwyr, gyda straeon difyr i'w hadrodd. Ganddyn nhw mae'r angerdd, y rhuddin a'r ddawn, a nhw yw'r rhai sy'n gallu adrodd y stori'n fwyaf gonest ac yn fwyaf didwyll.

Dyna pam fod yr ymgyrch yn canolbwyntio arnyn nhw: pobl dda, onest, real sy'n gwneud bwyd da, gonest, real.

Pan fydd y cynnyrch a'r stori gystal â hyn, does dim angen enwogion i werthu'r cynnyrch gyda'u sbloet. Mae'r rheini sy'n gwybod am fwyd ym Mhrydain yn llawer tebycach o gael eu dylanwadu gan darddiad, cynhwysion o ansawdd, dylunio gwych a'r bobl sydd y tu ôl iddo.



Defnyddio cysylltiadau cyhoeddus a'r cyfryngau fel rhan o'ch ymgyrch

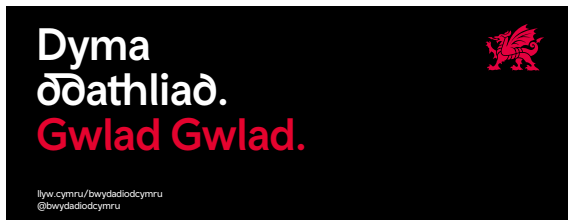
Mae'r byd digidol yn trawsnewid y ffordd rydyn ni'n cyfathrebu gyda'n gilydd. Mae'r ffordd rydyn ni'n cael gwybodaeth, yn rhannu gwybodaeth ac yn rhyngweithio gyda phobl a sefydliadau i gyd yn newid yn chwyldroadol. Mae dyddiau un ymgyrch i'r cyfryngau wedi hen fynd. Mae ein cynulleidfaoedd ar wasgar, yn dameidiog, ac yn rhannu eu sylw ar draws gwahanol gyfryngau, llwyfannau a dulliau creadigol. Ond mae hefyd yn gyfnod o gyfle rhagorol, lle gall syniad da, delwedd wych neu stori sy'n cael ei hadrodd yn dda gyrraedd cynulleidfa fyd-eang yn gyflym.

Ond os yw hyn i gyd yn swnio'n dipyn o her, gadewch i ni ei symleiddio at ddibenion **#GwladGwlad**

Yn y bôn, rydyn ni am daflu goleuni ar fwydydd a diodydd o Gymru, y bobl sy'n eu cynhyrchu a'r bobl sy'n eu prynu. Beth sydd ynddo, sut flas sydd arno, o ble mae'n dod.

Y cyfryngau print a darlledu.

Y newyddion da yw bod newyddiadurwyr yn bobl go iawn sy'n caru bwyd go iawn ac sy'n hoffi stori dda. Cynigiwch ddangos eich busnes iddyn nhw a rhannu eich angerdd dros eich gwaith, sut y dechreuodd y cyfan, ac i ble rydych chi'n mynd. Mae hwn hefyd yn gyfle i'r cyfryngau gael ffotograffau gwych. Isod ceir datganiad drafft i'r wasg i chi ei ddefnyddio neu ei addasu at y diben hwn:



<ENW'R CWMNI> yn ymuno â'r 'Ddathliad' ar Ddydd Gŵyl Dewi

Ar Ddydd Gŵyl Dewi eleni bydd <ENW'R CWMNI> yn arddangos rhai o gynhyrchion bwyd a diod mwyaf adnabyddus Cymru fel rhan o ymgyrch Gwlad Gwlad.

Mae Is-adran Bwyd Llywodraeth Cymru'n annog pawb i rannu eu hoffter o gynhyrchion Cymreig o ansawdd uchel ac ymuno yn ymgyrch #GwladGwlad.

Os oeddech chi'n meddwl bod bwyd a diod Cymru'n dechrau gyda phice bach ac yn gorffen gyda chawl (er mor flasus yw'r rhain), meddyliwch eto. Mae ymgyrch #GwladGwlad yn datgelu byd llawn blasau anhygoel, cynhwysion o'r radd flaenaf a pheicynnu wedi'i ddylunio'n hyfryd. Gyda chynhyrchion sy'n gweiddi 'Bwytwch Fi' ac 'Yfych Fi', mae ymgyrch #GwladGwlad yn ymfrostio gyda balchder am ryfeddodau bwyd Cymru.

Byddwn ni'n nodi'r achlysur drwy <GWEITHGAREDD>.

Dywedodd <ENW>, o <ENW'R CWMNI>:

"Mae amrywiaeth rhyfeddol o gynhyrchion bwyd a diod yma yng Nghymru ac rydym ni am ddathliu hynny drwy gymryd rhan yn ymgyrch #GwladGwlad. Rydym ni'n cadw cynhyrchion o Gymru drwy gydol y flwyddyn ond mae Dydd Gŵyl Dewi yn uchafbwynt ardderchog.

"Dewch i gymryd rhan yn #GwladGwlad a dathliu Dydd Gŵyl Dewi ar 1 Mawrth drwy alw heibio i <CWMNI> a phrynu cynhyrchion o Gymru i greu eich pryd arbennig eich hun ar Ddydd Gŵyl Dewi. Rwyf i'n edrych ymlaen at ddathliu Dydd Gŵyl Dewi a #GwladGwlad."

Ymgyrch troswaol gan Lywodraeth Cymru ar gyfer Dydd Gŵyl Dewi yw #GwladGwlad i ddathliu'r bwydydd a'r diodydd gorau o Gymru. Wrth sôn am yr ymgyrch dywedodd Andy Richardson, Cadeirydd Bwrdd y Diwydiant Bwyd a Diod:

"Mae gennym ni draddodiad hir a balch o gynhyrchu bwydydd a diodydd rhagorol, gyda digonedd o adnoddau naturiol a deunyddiau bwyd crai, a phwyslais unedig ar ddatblygu technolegau newydd i gynhyrchu bwyd.

"Nod y pecyn cymorth yw cynorthwyo manwerthwyr gyda syniadau ac awgrymiadau am ffyrdd i hyrwyddo bwyd a diod o Gymru yn eu siop, denu cwsmeriaid a chynyddu gwerthiant, yn y cyfnod yn arwain at Ddydd Gŵyl Dewi, a'r ŵyl ei hun. Bydd yn ei gwneud yn haws i'r manwerthwyr gael yr hyn sy'n gweddu orau i'w siop nhw wrth baratoi unwaith eto i arddangos y gorau o fwyd a diod Cymru." Bwyd a diod o Gymru = tarddiad, angerdd a balchder. Prynwch, mwynhewch, hyrwyddwch.

Ewch i wefan Bwyd a Diod Cymru www.gov.wales/foodanddrinkwales am ragor o wybodaeth.

Y cyfryngau cymdeithasol.

Y newyddion da arall yw bod y rheini sy'n defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol hefyd yn bobl go iawn, sy'n hoffi bwyd go iawn ac yn caru stori dda. Mae hashnod swyddogol ein hymgyrch **#GwladGwlad** / **#ThisisWales** yn blaen ac yn syml ac rydyn ni'n eich annog chi i'w ddefnyddio'n eang. Mae lluniau a fideos yn sbarduno diddordeb, ac mae cyfeirio at flogiau ac erthyglau perthnasol hefyd yn ffordd dda i ddal nawws yr ymgyrch.

Rydyn ni'n eithaf siŵr eich bod chi eisoes yn dipyn o ddewin ar y cyfryngau cymdeithasol, ond os yw amser yn brin, mae Twitter yn gyflym ac yn hawdd. Dyma ambell neges rydyn ni wedi'u paratoi'n barod:

- Edrych ymlaen at ddathlu **#GwladGwlad**
- Rwy'n falch o'r bwydydd a diodydd gwych o Gymru a byddaf i'n dathlu **#GwladGwlad**
- Bwyd a diod o Gymru = tarddiad, angerdd a balchder. Prynwch, mwynhewch, hyrwyddwch **#GwladGwlad**
- Y penwythnos hwn byddaf i'n bwyta ENW'R CYNNYRCH blasus **#GwladGwlad**
- Methu meddwl am anrheg i rywun arbennig? Beth am ddangos eich cariad gyda Bwyd a Diod o Gymru **#GwladGwlad**
- Bwyd da, gonest gan bobl dda, gonest. Profwch yr angerdd a dathlwch **#GwladGwlad**
- Mae stori wych i'w hadrodd am fwyd a diod o Gymru. Helpwch ni i'w rhannu **#GwladGwlad**

Cofiwch fod llun da'n adrodd cyfrolau, ac mae pobl Prydain yn caru lluniau o fwyd lawn cymaint â lluniau o gathod. Boed eich bwyd neu ddiod mewn pecyn, jar, seloffen, bag papur, ar lechen, ar fforc, yn y crochan neu ar y plât, snapiwch e, trydarwch e, **#GwladGwlad**



04_

Gwlad Gwlad.



Gwlad ddwyieithog yw Cymru, ac mae hyn yn gallu peri syndod i ymwelwyr sy'n aml yn cael eu cyfareddu gan y Gymraeg a'i defnydd i gyfathrebu bob dydd. O arwyddion ffyrdd i deledu a radio, ein hysgolion a sgysiau bob dydd ar strydoedd Caerdydd a thu hwnt, mae'r Gymraeg yn rhan annatod o'r hyn ydym ni.

Rydyn ni'n gywir pan fyddwn yn honni bod barddoniaeth ein hiaith – un o ieithoedd hynaf Ewrop, sy'n llawer hŷn na'r llefnyn ifanc o iaith Saesneg – yn dylanwadu'n gryf ar ein cynnyrch bwyd a diod, a'i bod hefyd yn ffurfio ein hagwedd, ein gwleidyddiaeth, ein diwylliant a'n hymdeimlad o le.

Gall defnyddio'r Gymraeg i werthu cynhyrchion – boed yn y deunydd marchnata neu ar y pecyn – ychwanegu dimensiwn newydd ac unigryw a bodloni'r cwsmer sy'n chwilio am ymdeimlad o hunaniaeth fydd yn gwahaniaethu'r hyn sydd gennych chi i'w gynnig oddi wrth y gweddill.

Ac mae digon o gymorth ar gael i'r rheini nad ydyn nhw'n siaradwyr Cymraeg eu hunain, o fathodynau sy'n nodi pa staff sy'n siarad Cymraeg i gymorth gyda chyfieithu ac arweiniad ar ddefnyddio'r iaith. Yn wir, rydyn ni mor falch o'r iaith ac mor awyddus i'w rhannu mae gennym ni Gomisiynydd hyd yn oed: www.comisiynyddygyymraeg.cymru

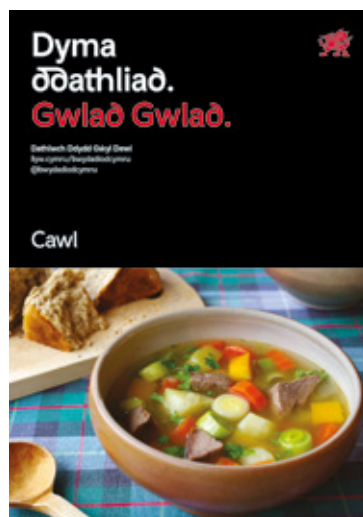
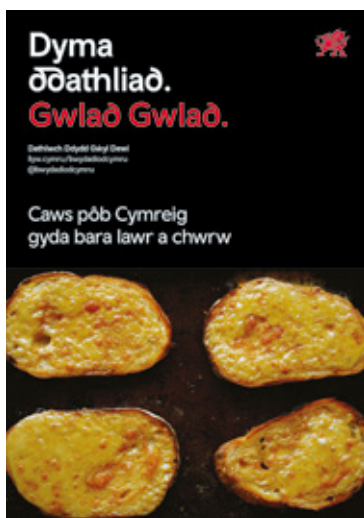
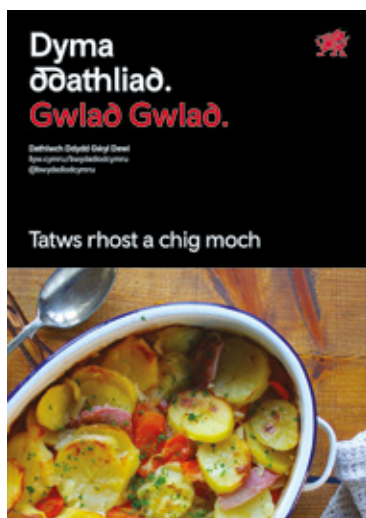
Os ydych chi'n gwerthu yng Nghymru neu'n gwerthu cynnyrch Cymreig y tu allan i Gymru, mae bob amser yn beth da defnyddio'r Gymraeg. Dyma, wedi'r cyfan, yw iaith y nefoedd.

Dyma ambell air i gynorthwyo unrhyw un sy'n awyddus i ddechrau arni (er nad yw pob un yn nefolaidd):

- Iechyd da / Cheers
- Pobi cartref / Home baking
- Blasau bendigedig / Wonderful flavours
- Ryseitiau gwych / Fantastic recipes
- Coginio cartref / Home cooking
- Danteithion blasus / Tasty treats
- Dod â dŵr i'r dannedd / Mouthwatering

Ryseitiai.

Ewch i www.llyw.cymru/bwydadiodcymru i lawrlwytho nifer o ryseitiau traddodiadol Cymreig neu gallwch gysylltu â ni'n uniongyrchol ar bwyd-food@cymru.gsi.gov.uk os hoffech eu hargraffu'n broffesiynol.



Delweddau pryðferth.

Gobeithio erbyn hyn ein bod ni wedi eich bachu chi a'ch bod yn llawn syniadau i hyrwyddo bwyd a diod o Gymru. Fel cymhelliant ychwanegol, rydyn ni wedi comisiynu ffotograffwyr dawnus i dynnu lluniau i'w defnyddio yn yr ymgyrch.

Isod ceir bwrdd naws y gallwch ei roi i'ch ffotograffydd, os ydych chi wedi trefnu un, i dynnu lluniau dros gyfnod yr ymgyrch:



Dewi Sant – pwy oedd Dewi, a pham fod Mawrth y cyntaf mor bwysig?

Yn ôl yr hanes, roedd Dewi'n ŵr oedd yn cyflawni gwyrthiau (cododd y ddaear dan ei draed), yn bererin epig (aeth yr holl ffordd i Jerwsalem), ac yn hen foi iawn - mae'n siŵr fod ei ffrindiau'n ei alw'n 'Dai'. Adeiladodd eglwys gadeiriol yn y gorllewin, a dyma bellach ddinas leiaf y Deyrnas Unedig - Tyddewi – gyda phoblogaeth o dan 2,000. O, ac wrth gwrs rydyn ni'r Cymry'n ei gofio ar Fawrth y cyntaf.

Rydyn ni wrth ein bodd â hanes yng Nghymru; mae'n esgus i wisgo i fyny. Rydyn ni'n mwynhau cael diwrnod arbennig. A dyna pam, ar Fawrth y cyntaf, heb ymddiheuriad o fath yn y byd, rydyn ni'n llawenhau wrth i ni osod hetiau wedi'u haddurno gyda chennin a chennin pedr ar ein pennau.

- 1 Dydd Gŵyl Dewi - Mawrth 1 - yw'r dyddiad y bu farw Dewi Sant yn 589
- 2 Roedd Dewi o dras brenhinol. Roedd ei dad, Ceredig ap Cunedda, yn dywysog Ceredigion ac yn ôl yr hanes roedd ei fam, Non, sydd hefyd yn santes, yn nith i'r chwedlonol Frenin Arthur
- 3 "Gwnewch y pethau bychain" yn ôl pob tebyg yw dywediad enwocaf Dewi Sant, rhai o'i eiriau olaf cyn marw
- 4 Daeth Dydd Gŵyl Dewi yn ddiwrnod o ddatliad cenedlaethol yn ystod y ddeunawfed ganrif
- 5 Ceir sawl hanes am wyrthiau Dewi Sant, gan gynnwys dod â bachgen yn ôl o farw'n fyw ac adfer ei olwg i ddyn dall
- 6 Roedd gan y Pab Callistus II gymaint o feddwl o gysegrfa Dewi Sant yn ei eglwys gadeiriol – yn Nhyddewi yn sir Benfro, dinas leiaf Prydain – fel y datganodd fod dwy bererindod i'r gysegrfa gyfwerth ag un i'r Fatican yn Rhufain
- 7 Aeth y Brenin Edward I â phen a braich Dewi Sant o'r eglwys gadeiriol ar ôl ei goncwest yng Nghymru yn 1284, gan osod y gweddillion i'w harddangos ynghyd â nifer o greiriau crefyddol eraill yn Llundain
- 8 Cyflawnodd ei wyrth enwocaf yn Llanddewi Brefi, pan ddaeth torf enfawr i glywed un o'i anerchiadau. Yn ôl y chwedl, er mwyn i bawb allu ei weld, gosododd hances ar y llawr a sefyll arni, a chododd bryncyn bach o dan ei draed, gan ganiatáu i bawb ei weld
- 9 Yn nodweddiadol dangosir Dewi Sant yn dal colomen, ac yn sefyll ar fryncyn. Ei symbol yw cennin
- 10 Honnir i Dewi Sant fyw am dros gan mlynedd!

Ffeithiau difyr am fwyd.

Cacen i bawb o bobol y byd

Sicrhaodd trigolion tref y Bala eu lle yn y llyfrau hanes pan aethon nhw ati i goginio cacen gri fwyar byd ar Ddydd Gŵyl Dewi yn 2014. Roedd yn mesur 1.5 metr o led, yn pwyso 21.7 cilogram ac fe'i torrwyd yn dros 200 o ddarnau.

Cawlach

Ai cawl yw bwyd cenedlaethol Cymru? Yn hanesyddol byddai'n cael ei goginio gyda chig moch hallt neu eidion (cig oen erbyn hyn), ynghyd â maip, moron a thatws. Yn y gogledd, caiff ei alw'n lobsgóws. Mae cawl cennin yn defnyddio stoc cig a chennin a chaiff ei weini gyda bara a chaws.

Bara brith i Batagonia

Pan hwyliodd y Cymry i'r Ariannin yn 1865 i chwilio am fywyd gwell, ar y llong gyda nhw roedd eu bara – sori, cacen – enwog. Os ewch i ymweld ag unrhyw dŷ te Cymreig yn unrhyw le yn rhanbarth Chubut yn yr Ariannin, bydd bara brith ar y fwydlen. Fel arfer mae'n felys, ac yn debycach i gacen na bara, ac yn Sbaeneg maen nhw'n ei alw'n torta negra, y gacen ddu.

Bwydydd Daionus o Gymru

Ceir lefel uchel iawn o fitamin D mewn bara lawr ac roedd glowyr yn arfer ei fwyta am ei fod yn helpu i liniaru'r oriau hir roedden nhw'n eu treulio dan ddaear heb fawr o gyfle i weld pelydrau'r haul, os o gwbl. Galwai'r actor o Gymru, Richard Burton, fara lawr yn 'cafiar y Cymro' a cheir cofnodion cynnar iddo gael ei fwyta gan bobl yn ffoi rhag goresgyniad y Llychlynwyr.

Cyfiawnder hallt cyfraith caws

Mae cymal yng Nghyfreithiau canoloesol Hywel Dda (AD 880-950) yn awgrymu y byddai caws yn arfer cael ei drwytho mewn heli. Yn ôl y gyfraith, tra bo'r caws yn dal yn yr heli, roedd yn eiddo i'r wraig, ond unwaith iddo gael ei godi o'r heli (yn barod i'w fwyta) roedd yn eiddo i'r gŵr. Byddai'r gwahaniaeth hwn yn cael ei ddefnyddio'n aml mewn achosion ysgariad.

Breuddwyd gawslud

Cyflwynodd y cartwnydd Americanaidd Winsor McCay ddarlun cyfareddol o effeithiau caws ar dost - y Welsh rarebit - gyda chymeriadau'n aml yn deffro o freuddwyd ar ôl ei fwyta. Cyhoeddwyd ei gartŵn strided 'Dream of the Rarebit Fiend' mewn papurau newydd rhwng 1904 a 1925, a chafodd ei droi'n ffilm fud â'r un enw yn 1906.

Cwrw'n canu

Y bragdy Cymreig enwog yn Felinfoel oedd y cyntaf y tu allan i'r Unol Daleithiau i werthu cwrw mewn caniau. Mae rhai haneswyr yn honni bod Arthur Guinness wedi defnyddio rysâit Cymreig o Lanfairfechan ger Bangor i greu ei gwrw du. Ymfudodd Joseph 'Job' Daniels i America yn y ddeunawfed ganrif o Aberystwyth. Ei ŵyr Jack greodd chwisgi poblogaidd Jack Daniels sydd heddiw'n cael ei yfed ledled y byd.

Am wybod rhagor?

bwyd-food@wales.gsi.gov.uk

llyw.cymru/bwydadiodcymru

[@bwydadiodcymru](https://twitter.com/bwydadiodcymru)

