



Bwyd a Diod Cymru
Food & Drink Wales

Pecyn Cymorth Twristiaeth Fwyd

Bwyd a Diod Cymru

www.llyw.cymru/bwydadiodcymru
@BwydaDiodCymru

Croeso Cymru

croeso.cymru
@CroesoCymru





Cymru. Enw da am ragoriaeth.

Cynnwys.

Bwyd a diod Cymru.	3	Seigiau Rhanbarthol Cymreig.	14-15
Cymorth busnes twristiaeth fwyd.	6	Seigiau Cenedlaethol Cymreig.	16-17
Offeryn hunanarchwilio.	7	Cynghorion ar ffeindio cyflenwyr lleol.	18
Fy nghynllun gweithredu.	8	Cynghorion cyfryngau cymdeithasol ar gyfer eich busnesau bwyd.	19-20
Ailwampio'r Fwydlen.	9	Cysylltiadau Defnyddiol.	21
Bwyd a diod sy'n tarddu o Gymru.	10		
Cynghorion i wella profiad Bwyd a Diod Cymreig eich cwsmeriaid.	11-12		

Bwyd a diod Cymru.

Twristiaeth a Diwylliant Bwyd.

Mae bwyd a diod yn mynd law yn llaw â lletygarwch a thwristiaeth yng Nghymru. Cyfuno bwyd tymhorol a chynhwysion lleol o safon, lleoedd diddorol i fwyta ac aros, a rhai o gogyddion gorau'r byd, ac rydych yn diffinio'r sector lletygarwch yng Nghymru gyda'i enw da haeddiannol am ragoriaeth.

Mae bwyd yn bwysig i'n hymwelwyr.

Fwyfwy, mae bwyd yn ddylanwad pwysig ar benderfyniad pobl i ymweld â Chymru. Mae ymwelwyr yn dod yn fwy craff, yn cymryd diddordeb o ran ble mae eu bwyd wedi dod a'i daith i'r plât. Mae bwyd a thwristiaeth yn ddau sector sy'n arbennig o bwysig yng Nghymru, ac rydym wedi datblygu strategaethau canmoliaethus i ddatblygu'r ddau sector.

Ein hamcan yw meithrin ac annog perthnasau rhwng y diwydiant lletygarwch ac arlwyo a chynhyrchwyr bwyd a diod lleol, a thrwy wneud hynsicrhau fod yna gyflenwad cyson o gynnyrch ffres, tymhorol i ddarparu ac ehangu profiad bwyd yr ymwelydd.





Hybu delwedd bwyd a diod Cymru.

Mae twristiaeth bwyd yn ymwneud â chynorthwyo ymwelwyr i ddarganfod ein gemau coginiol lleol – drwy hyrwyddo gwahanolrwydd rhanbarthol ein cynnyrch er mwyn i'r rhai sy'n ymweld am y tro cyntaf deimlo cysylltiad at yr ardal ac eisiau dychwelyd am ragor. Rydym wedi mynegi sut rydym yn anelu i wireddu hyn erbyn 2020 yn ein Partneriaeth ar gyfer Twf: Strategaeth ar gyfer Twristiaeth, sy'n diffinio dull dan arweiniad cynnyrch at farchnata, gyda bwyd yn cael ei ystyried fel rhan annatod o brofiad yr ymwelydd.

Lansiodd Is-adran Fwyd Llywodraeth Cymru a Chroeso Cymru ar y cyd y 'Cynllun Gweithredu Twristiaeth Bwyd i Gymru', gan gydnabod y potensial ar gyfer twf yn y sector hwn. Caiff Twristiaeth Bwyd ei ddiffinio gan Lywodraeth Cymru fel 'unrhyw weithgaredd sy'n hyrwyddo profiad bwyd o ansawdd uchel, nodedig, lleol a chynaliadwy wedi'i gysylltu â man neilltuol.

Mae'r Cynllun Gweithredu Twristiaeth Bwyd yn mynd i'r afael â chamau allweddol i godi ymwybyddiaeth a sicrhau bod gwybodaeth ar gael yn rhwydd i ymwelwyr ac i gynorthwyo cynhyrchwyr bwyd a busnesau twristiaeth i weithio gyda'i gilydd.

Maent yn cynnwys:

- Annog busnesau lletygarwch yng Nghymru i ddefnyddio mwy o gynnyrch lleol;
- Cynyddu cyffredinrwydd bwyd a diod Cymru ar fwydlenni ac mewn siopau;
- Gwella hygyrchedd yr ymwelydd at fwyd a diod Cymru.

Am fwy o wybodaeth, ebostiwch

Chelsea.Crowther@wales.gsi.gov.uk



Ailwampio'r Fwyðlen.

Dyma ddim ond rhai syniadau ar sut i ddisgrifio seigiau rydych eisoes, efallai, yn eu cynnig ar eich bwydlen. Bydd newid syml i'ch disgrifiadau'n adrodd stori gliriach o lawer am y bwyd rydych yn ei weini ac o ble y daeth o. Wrth gwrs, os yw eich cigydd lleol yn gwneud selsig ardderchog, neu mae gennych wneuthurwr caws yn agos atoch chi, yna defnyddiwch y cynwysyddion hyn. Enghraifft yn unig yw'r eitemau isod.

Prif gyrsiau.

Cynt

Pastai bysgod

Selsig a stwnsh

Bîff a phwdin Swydd Efrog

Porc â saws afal

Pysgodyn a sglodion

Risoto madarch

Wedyn

Pysgod mwg y Black Mountains Smokery, bara lawr a phastai ffilo

Selsig Edwards Conwy a stwnsh cennin a thatws Sir Benfro

Bîff rhost Celtic Pride a phwdin Swydd Efrog bara lawr, Rhuddygl Poeth Calon Lân

Porc rhost Dyffryn Cammarch a seidr Ralph a saws afal

Corbenfras wedi'i ddal yn lleol mewn cytew Cwrw Brains a lletemau tatws wedi'u halltu â Halen Môn

Risoto madarch Nantmor a naddion Hafod

Byrbryðau a Phwðinau.

Cynt

Brechdan Ham

Brechdan gaws a phicl

Cacennau Ffrwythau

Caws a bisgedi

Tarten almon a mafon

Pwdin bara

Wedyn

Ham rhost â mêl bryniau Neuadd Fach ar fara gwenith wedi'i dorri'n drwchus

Selsig Edwards Conwy a stwnsh cennin a thatws Sir Benfro

Bara Brith Pilgrims â menyng Collier's. Teisennau Cri Tan y Castell

Caws Cenarth, bisgedi sawrus Cradoc a siytni Avril's Country

Tarten jam mafon cardamom ac almon Radnor Preserves

Pwdin Bara Brith Popty'r Bryn a wisgi Penderyn

Fy nghynllun gweithreðu.

Cwestiwn hunan - archwilio	S gôr hunan - archwilio	Fy ngnamau i i wella'r maes yma
1. Rwy'n gwybod am y bwyd arbennig lleol yn fy ardal i		
2. Mae fy s taff blaen tŷ'n gwybod am y bwyd a r'benig lleol yn fy ardal i		
3. Rwy'n gwybod am y traddodiadau a'r drefladaeth bwyd lleol yn fy ardal i		
4. Mae fy s taff blaen tŷ'n gwybod am y traddodiadau a'r drefladaeth bwyd yn fy ardal i		
5. Rwy'n adnabod fy nghyfnewt lleol		
6. Mae fy s taff blaen tŷ'n adnabod fy nghyfnewt r'leol		
7. Rwy'n defnyddio cynhyrchwyr lleol/Cymreig		
8. Mae gen i fwydych ar fy mwydlen sydd wedi'u gwneud o gynnyrch lleol/rhanbarthol/Cymreig		
9. Rwy'n disgrifio fy mwyd ar fy mwydlen i adlewyrchu ffynonellau lleol/rhanbarthol/Cymreig		
10. Bydd fy s taff blaen tŷ'n dweud wrth gwsmeriaid am ein heitemau cartref, y bwydych arbennig rhanbarthol a'r ystetau traddodiadol a ddefnyddir		
11. Mae fy nghynigion bwyd yn rhoi profiad sy'n nodedig Gymreig neu ranbarthol i ymwelwyr		
12. Rwy'n defnyddio'r iaith Gymraeg ar fy mwydlen		
13. Rydw i a'm s taff blaen tŷ'n gallu croes awu ein cwsmeriaid yn Gymraeg		
14. Gallaf i a'm staff gymeradwyo busnesau/afyniadau lleol eraill sy'n cynnig bwyd lleol neu fywd Cymreig. Mae genny'm wybodaeth b'rnt am fusnesau bwyd a diod lleol, llwybrau bwyd a diod etc i'w rhannu ag ymwelwyr		
15. Byddaf yn defnyddio cyfryngau cymdeithasol a/neu fy ngwefan i hyrwyddo bwyd lleol/rhanbarthol/Cymreig ar fy mwydleni		
16. Rydw i a'm tîm yn genhadon bwyd Cymreig		

Bwyd a diod sy'n taroðu o Gymru.

Categori	Cynnyrch
Cig coch (amrwd)	Cig oen Cymreig, cig eidion Cymreig, porc Cymreig, cig llo
Cig wedi'i goginio/ baratoi	Charcuterie, cig moch, ham wedi'i sychu yn yr aer, pastrami, pates
Gêm	Cig carw gwyllt, cig carw fferm, ffesant, grugiar, petris, sofliar, cyfflog, colomen, cwningen, ysgyfarnog
Dofednod	Cyw iâr, twrci, hwyaden, corhwyad
Pysgod	Penfras, hadog, ysbinyysg, lleden, lleden arw, lleden Dover, lleden lefn, hyrddyn, lleden fannog, morleisiad, gyrnat coch, corbennog, macrell, brithyll, eog, gleisiad
Bwyd môr	Cocos, cregyn gleision, wystrys, cregyn bylchog, cimwch, cranc brown, cranc heglog, sberdys brown, corgimychiaid, cregyn bylchog, gwichiad moch, cregyn moch, chwynogyn lafwr
Cynnyrch llaeth	Llefrith, hufen, menyn, iogwrt, caws, hufen ia
Wyau	leir, hwyaid, gwyddau, sofleir
Ffrwythau a llysiau	Tatws, moron, rwdins, panas, seleriac, cennig, nionod, betys, maip, bresych, cêl, ysgallddail, sbigoglys, brocoli, brocoli blaguro, blodfresch, sibols, india-corn, berw dŵr, letys, tomatos, asbaragws, helogan, ciwcymbr, pupurau, radis, pwmpen, gwrd, courgette, ffa, madarch, pys, perlaysiau, afalau, gellyg, cwins, riwbob, eirin, eirin duon, eirin gwyrdd, ceirios, ffrwythau meddal – aeron, cyrins, cnau, blodau bwyadwy
Ffrwythau a llysiau wedi'u paratoi	Cyffeithiau, jamiau, siytni, sawsiau, ellyn, mwstard, llysiau wedi'u paratoi, ffrwythau sych, pate, creision
Wedi'u pobi a melysion	Bara, cacennau, bisgedi, pwdinau, grawnfwyd, siocledi, 'meringues', melysion, cyffug, mêl
Cynwysyddion sych	Blawd, perlaysiau, sbeis, cymysgeddau bara a chacenni
Diodydd alcoholig	Gwin a gwin perfriog, perai, seidr, jin, fodca, wisgi, cwrw, gwirodydd
Diodydd meddal a dŵr	Dŵr mwynol a dŵr ffynnon, sudd afal, sudd gellyg, dŵr wedi'i flasau, diodydd wedi'u blasu, smwddis ffrwythau

Cynghorion i wella profiad Bwyd a Diod Cymreig eich cwsmeriaid.

- Mwyhewch eich asedau Cymreig – mae ein bwyd a'n diod Cymreig yn unigryw i ni – ni allunrhyw un arall ei gynnig
- Gofalwch eich bod chi a'ch staff yn gwybod am fwydydd Cymreig cenedlaethol, rhanbarthol a lleol (gweler ein taflen enghreifftiol i gael syniadau). Ydych chi'n gwybod am hanes y bwyd? Holwch am ei hanes a dwedwch wrth eich cwsmeriaid. Briffiwch eich staff ar fanylion/cynwysyddion allweddol
- Arddangoswch fap yn dangos ym mhle mae eich cyflenwyr
- Ewch gyda'r tymhorau – manteisiwch ar adegau o ddigonedd i yrru gorsymiau a chynnig amrywiaeth yn eich bwydlen
- Dewch i adnabod eich cyflenwyr - meithrin perthynas â nhw oherwydd efallai y gallen nhw eich helpu â deunydd hyrwyddo, hyfforddiant staff a'ch cyfeirio at fusnesau eraill
- Os ydych yn defnyddio rysetiau'r teulu, dwedwch beth yw'r stori sy'n gefndir iddyn nhw; ar y fwydlen, efallai, ar fatiau bwrdd neu gofalwch bod y staff yn gallu dweud y stori
- Os oes gennych ardd sy'n cynhyrchu'r llysiau/salad/perlaysiau sydd ar eich bwydlen, gofalwch eich bod yn ei hyrwyddo; rhowch wahoddiad i'r gwsteion edrych o gwmpas yr ardd neu gallech arddangos ffotograffau
- Adolygwch eich bwydlen – defnyddiwch ein canllaw ailwampio i'ch helpu. Allwch chi wella teitlau a disgrifiadau'r bwyd i bwysleisio'r cymeriad lleol neu Gymreig?
- Adolygwch y cynwysyddion unigol yn eich bwydydd – allwch chi amnewid un neu fwy o'r cynwysyddion am rai lleol neu Gymreig? Mae Cymru'n cynnig ystod enfawr o gategoriâu cynhyrchion – edrychwch ar ein canllaw ar gael gafael ar gynhyrchion i'ch helpu. Dechreuwch gydag amnewid dim ond un neu ddwy o eitemau neu seigiau os hoffech chi.





- Allech chi werthu'r cynhyrchion bwyd a diod Cymreig i gwsmeriaid fynd â nhw adref? Gallech gynyddu gwerthiannau ac fe allan nhw ailadrodd eu profiad Cymreig ffantastig – bydd pawb ar eu hennill!
- Dylech wybod am eich cystadleuwyr. Pwy yn eich ardal chi sy'n cynnig bwyd Cymreig yn wirioneddol dda? Ewch i ymweld â nhw a dysgu. Os ydych chi ar wyliau, dysgwch oddi wrth ranbarthau neu wledydd eraill
- Bloeddiwch am eich bwyd a diod sy'n nodedig Gymreig. Defnyddiwch gyfryngau cymdeithasol i sôn am eich bwyd, lanlwythwch ffotograffau - crëwch sgwrs ac ymgysylltwch â phobl. Os ydi cyfryngau cymdeithasol yn newydd i chi, rydyn ni wedi casglu rhai cyngorion at ei gilydd i'ch helpu i gychwyn
- Os yw eich cynhyrchion a'ch cynwysyddion bwyd o darddiad lleol, dwedwch wrth eich cwsmeriaid - fe fyddan nhw wrth eu bodd â'ch ethos cynaliadwy
- Gofalwch eich bod yn gwybod pa fusnesau bwyd a diod ardderchog eraill sydd yna yn eich ardal leol er mwyn i chi allu croes-hyrwyddo eich busnesau – gweithiwch gyda'ch gilydd i gadw mwy o £au yn eich cymuned leol
- Os yw eich cynhyrchion neu eich cynwysyddion wedi ennill gwobrau, e.e. Gwobrau Great Taste, dangoswch hynny ar eich bwydlen, byrddau du, etc
- Defnyddiwch yr iaith Gymraeg ar eich bwydlenni i atgyfnerthu'r dilysrwydd a'r synnwyr o le. Gallai eich bwydlen fod yn gwbl ddwyieithog, gallech gyfieithu penawdau neu gynnwys enwau seigiau
- Defnyddiwch brops steilio i wella cymeriad Cymreig eich busnes e.e. defnyddiwch lechen Gymreig yn fwrdd caws



Seigiau Rhanbarthol Cymreig.



Seigiau Rhanbarthol Cymreig.

Wyau Môn

Rysâit traddodiadol o Fôn wedi'i wneud â chennin, wyau, tatws a chaws.

Bara lawr

Mae bara lawr yn ddanteithfwyd Cymreig wedi'i wneud o lafwr – gwymon a gesglir yng Ngorllewin Cymru'n bennaf. Wedi'i gymysgu â blawd ceirch yn draddodiadol a'i ffrïo mewn saim bacwn i frecwast.

Selsig Morgannwg

Yn wreiddiol fe'u gwnaethpwyd â chaws Morgannwg, ond nid yw ar gael bellach. Mae'r selsig llysieuwyr yma'n cael eu gwneud yn draddodiadol yn awr â chaws Caerffili.

Pastai Katt

Pastai fechan o gig oen neu ddafad a ffrwythau wedi'u sychu ac roedd yn saig arbennig yn Ffair Templeton yn Sir Benfro am dros ddau can mlynedd.

Sewin

Yng Nghymru gelwir brithyll y môr yn sewin, a dim ond ar adegau arbennig o'r flwyddyn y mae ar gael, fel rheol rhwng mis Mai a mis Hydref. Y ffordd fwyaf poblogaidd o goginio'r pysgodyn oedd un ai ei botsio neu ei bobi yn y popty.

Tatws pum munud

Mae'r saig yma o facwn a thatws â llawer o ddisgrifiadau sy'n amrywio o ardal i ardal. Mae rhai ardaloedd gogleddol yn ei alw'n 'datws pum munud', yn y Gorllewin gellir ei alw'n 'datws rhost a bacwn' ac yn 'wledd y cybydd' mewn ardaloedd eraill. Byddai'r cybydd yn bwyta'r tatws un diwrnod, wedi'i stwnshio yn yr hylif, gan gadw'r bacwn i'w fwyta'r diwrnod wedyn â thatws plaen wedi'u berwi.

Pastai Morgannwg

Pastai draddodiadol o facwn a phersli.

Pastai persli

Byddai'r bastai yma â phersli a bacwn yn cael ei bwyta fel rheol yn oer amser te prynhawn.

Brecwast Abertawe

Mae'r rysâit yma'n cyfuno bwyd môr lleol o Benrhyn Gŵyr yn cynnwys cocos Penclawdd a bara lawr, math o wymon y môr a gesglir ar hyd y morlin.

Cacen Gneifio

Cacen blaen wedi'i blasu â hadau carwe a wneid yn draddodiadol ar adeg cneifio.

Teisen lap

Fe ystyrid teisen lap yn gacen 'gyffredin' a fyddai'n cael ei phobi'n rheolaidd ym mhentrefi pyllau glo de Cymru. Roedd yn werth chweil i'r glöwr fel 'pwdin' gyda'i bryd canol dydd tan-ddaear ac roedd ansawdd llaith y gacen yn ei hatal rhag briwsioni yn ei becyn bwyd. Mae'r enw teisin lap yn disgrifio ansawdd y gacen gan fod yr ansoddair lap, sy'n awr bron wedi diflannu, yn golygu llaith neu wlyb.

Pwdin Eryri

Pwdin ffrwythau wedi'i stemio, i'w weini â saws gwin, a fyddai'n cael ei weini yn y gwesty wrth droed yr Wyddfa ac fe gyfeiriodd Eliza Acton ato yn 1845..

Pwdin Mynwy

Pwdin traddodiadol yn debyg i'r 'Queen of Puddings' Seisnig lle byddai briwsion bara a jam yn cael eu setio ag wyau.

Teisennau Berffro

Wedi'u gwneud o gymysgedd teisen frau ar siâp cragen fylchog, mae'r cacennau hyn yn rhai arbennig yn Aberffraw (Berffro) ar arfordir gorllewin Ynys Môn. Defnyddir hanner fflat cragen y frenhines i wasgnodi'r cacennau â motif ei chragen.

Teisen Dinca

Yn draddodiadol byddai'r gacen afal yma'n cael ei phobi mewn popty Iseldiraidd o flaen tân agored mewn rhai ardaloedd ym Morgannwg.

Leicecs

Rysâit traddodiadol Cymreig yw hwn ar gyfer trêr clasurol amser te wedi'i wneud o flawd, wyau, siwgr, menyng a chytew llefrith wedi'i flasgu â sudd oren.

Slapan Sir Fôn

Cymysgedd cacen-gytew a ddefnyddir i wneud crempogau bychain ar y radell ac yna fe'u holltir a rhoddir ymenyn arnynt nhw tra byddan nhw'n dal yn gynnes.

Bara Tato/Poten dato

Byddai'n cael ei bobi'n rheolaidd yn siroedd Aberteifi a Phenfro lle'r oedd yna ddigonedd o datws yn yr hydref ac fel rheol byddai'n cael ei bobi dros nos yng ngwres gweddillol y popty bara.

Teisen Te Deg

Cacen a fyddai wedi ei pharatoi'n arbennig ar gyfer seibiant canol bore yn ardaloedd Llanbedr Pont Steffan.



Seigiau Cenedlaethol Cymreig.

Cawl (De) Lobscows (Gogledd)

Yn draddodiadol mae cawl yn saig harti wedi'i wneud o gig ac unrhyw lysiau sydd ar gael. Mae yna lawer o rysetiau sy'n aml wedi'u trosglwyddo i lawr drwy'r teulu ac maen nhw'n amrywio o dref i dref ledled Cymru. Fe'i gelwir hefyd yn 'lobscows' yn ardaloedd Gogledd Cymru. Yn ddelfrydol dylid dechrau cawl y diwrnod cynt fel y gellir sgimio unrhyw fraster oddi arno fo a'r blasau i gyd yn cyfuno.

Cawl cennin, persli a thatws

Mae'r Cymry wrth eu bodd yn defnyddio cennin yn eu rysetiau ac mae'r cawl traddodiadol hwn yn ffefryn mawr.

Cig oen Cymreig a cig eidion Cymreig

I gydnabod eu hansawdd uchel unigryw, mae cig oen Cymreig a cig eidion Cymreig wedi eu dyfarnu â statws pwysig Dynodiad Daearyddol Gwarchodedig sy'n gwarantu cynnyrch o ansawdd premiwm.

Ffagots a phys

Yn draddodiadol byddai ffagots yn cael eu gwneud o gwmpas amser lladd mochyn, gan ddefnyddio, fel rheol, nid dim ond yr iau ond hefyd berfeddion eraill a'u lapio mewn 'flead' mochyn. Mae hwn yn saig Gymreig boblogaidd o hyd - yn cael ei werthu'n aml mewn marchnadoedd lleol.

Brithyll a bacwn

Mae hwn yn ddull Cymreig adnabyddus o goginio brithyll. Mae lapio'r brithyll mewn bacwn yn helpu i gadw'r lleithder ac mae'n ategu blas daearol y pysgodyn.

Ham a saws persli

Efallai mai dyma'r ffordd fwyaf traddodiadol o weini ham yng Nghymru – ei ferwi'n rhannol ac yna'i rostio a'i weini â thatws wedi'u berwi, moron a nionod. Mae'r saws yn un 'bechamel' gwyn wedi'i flasau â phersli wedi'i falu.

Stiw cwningen

Wrth i'r rhan o'r cae cynhaeaf na chai ei dorri fynd yn llai, byddai llawer o gwningod yn cael eu dal i ddarparu pryd tymhorol ar gyfer y cynaeafwyr.

Caws ar dost ('Welsh rarebit')

Dyma efallai'r saig enwocaf o'r holl seigiau Cymreig. Mae'r saws caws, gwneir y gorau â chaws 'cheddar' Cymreig cryf, yn cynnwys cwrw a mwstard ac fe'i taenir dros y tost a'i frownio dan y gril.

Teisennau cri neu bice ar y maen

Mae coginio ar radell wedi bod yn arfer cyffredin ledled Cymru am ganrifoedd. Celfyddyd teisen gri dda yw eu coginio'n gyflym ar y ddwy ochr fel eu bod yn aros yn llaith yn y canol, ond byddwch yn ofalus i beidio â'u llosgi!

Bara brith

Gwneir bara brith yn draddodiadol â burum ond y dyddiau hyn fe'i gwneir yn amlach drwy fwydo'r ffrwythau mewn te dros nos cyn ychwanegu'r cynwysyddion eraill.

Crempog

Mae crempog ag enwau gwahanol yng Nghymru'n dibynnu ar yr ardal. Er enghraifft yng Ngogledd Cymru fe'u gelwir yn grempog, yn Sir Gaerfyrddin fe'u gelwir yn gramoth, pancos yn Sir Aberteifi ac yn Sir Forgannwg gelwir crempog yn ffroes neu gramoth. Byddent yn cael eu coginio'n aml i de ar achlysuron arbennig fel pen-blwydd.

Tartenni ffrwythau – afal/riwbob/llus/mwyar duon

Mae pob mathau o dartenni plât â thop a gwaelod crwst yn boblogaidd yng Nghymru – gellir defnyddio unrhyw ffrwyth sydd yn ei dymor.

Pwdin reis

Dyma'r pwdin a fyddai'n cael ei fwyta'n fwyaf cyffredin ar gyfer cinio Sul yng Nghymru benbaladr. Mae pwdin reis Cymreig yn hufennog ac wedi'i flasau ag arlliw o nytmeg.

Pwdin bara

Saig draddodiadol o fara brith, wedi'i bobi yn y popty, yn ddelfrydol i ddefnyddio hen fara sydd dros ben.

Bara Planc

Wedi'i wneud â thoes burum neu gellir ei wneud â thoes gan ddefnyddio codydd i wneud torth sydyn ar radell.

Cacen fêl

Roedd yna ddigonedd o fêl yn y wlad ac fe'i defnyddid yn aml i felysu cacennau yn lle siwgr.

Sgons â llaeth enwyn

Roedd digonedd o laeth enwyn ar gael ar ffermydd llaeth ar ôl corddi menyn ffres ac fe'i defnyddiwyd yn aml wrth bobi i gael ansawdd ysgafnach.

Bara ceirch

Gan amlaf yng Nghymru byddai bara ceirch yn cael eu coginio ar y radell â thoes syml gyda blawd ceirch a llefrith neu ddŵr.

Cacen ffrwythau

O'r cacennau ffrwythau â'r dull ysgafn o rwbio-i-mewn i'r cacennau trymach tywyllach a fyddai'n cael eu gweini ar adeg y Nadolig a dathliadau – cacen boblogaidd yn y wlad drwyddi draw.

Torth sinsir

Cacen laith dywyll wedi'i gwneud â thriog, triog mêl a'i blasu â sinsir sych - roedd y gacen hon yn cael ei gwerthu'n aml mewn llawer o hen ffeiriau gwlad Cymreig.

Twmplenni afal

Yn draddodiadol gwneir y twmplenni hyn drwy orchuddio afal coginio â chrwst brau sydd wedyn yn cael ei ferwi neu ei bobi nes bod yr afal wedi'i goginio a'i weini â siwgr brown a llefrith oer.

Cyflaith

Roedd Noson Gyflaith yn rhan draddodiadol o riantwch y Nadolig neu'r Flwyddyn Newydd mewn rhai ardaloedd yng ngogledd Cymru. Roedd gwneud cyflaith yn gyffredin hefyd mewn rhannau o dde Cymru, yn enwedig yn ardaloedd y pyllau glo.

Cynghorion ar ffeindio cyflenwyr lleol

- Rhewch gynnig ar eich stryd leol neu eich marchnad tan orchudd – gallwch ddod o hyd i ffrwythau a llysiau ffres o ansawdd ac eitemau bwyd eraill yn fwy ffres ac yn rhatach ac o darddiad sy'n fwy lleol nag unman arall.
- Mewn marchnadoedd ffermwyr mae gennych y bonws ychwanegol o allu cyfarfod â chynhyrchwyr crefftus wyneb yn wyneb ac efallai drafod bargaen sy'n fanteisiol i'r ddau ohonoch chi. Gallwch hefyd flasu cynhyrchion sy'n defnyddio cynwysyddion lleol na ellir eu cael mewn archfarchnadoedd. I gael mwy o wybodaeth ar Farchnadoedd Ffermwyr yng Nghymru ewch i www.fmiw.co.uk
- Mae gwyliau bwyd yn ffordd ardderchog arall o gael gwybod am gyflenwyr a chynhyrchwyr yn eich ardal chi. Ewch draw gyda set o gardiau busnes a chymrwch chithau gardiau gan y stondinwyr, yn ogystal â phrofi eu cynnyrch. Bydd gwyliau felly â phrif-gogyddion gwadd ac arddangosiadau rysetiau hefyd. I gael mwy o wybodaeth ar wyliau bwyd, ewch i www.visitwales.com
- Ydych chi wedi meddwl am ymuno â sefydliadau lleol eraill i sefydlu grŵp prynu? Gall hyn ganiatáu i chi brynu mwy o swmp a chael pris gwell. Bydd cynhyrchwyr â diddordeb gan y byddan nhw'n gallu darparu cyflenwad canolog o nwyddau a mwy o gyfaint ac amrywiaeth. I gael cyngor ar sefydlu grŵp prynu organig ewch i www.soilassociation.org. I gael gwybodaeth ar gydweithfeydd bwyd lleol yng Nghymru ewch i www.foodcoopswales.org.uk
- A oes yna gynlluniau bocsys lleol yn eich ardal chi? Mae'r cynlluniau hyn yn darparu ystod dymhorol o eitemau bwyd a chynwysyddion. Gallwch addasu eich gofynion yn ôl eich anghenion ac ychwanegu elfen o serendippedd lle gallwch archwilio cynwysyddion newydd nad ydych chi wedi meddwl eu defnyddio o'r blaen. Gallwch chwilio am gynlluniau bocsys yn eich ardal chi drwy wefan Cymdeithas y Pridd www.soilassociation.org Gwefan ddefnyddiol arall i'w chwilio yw www.vegbox-recipes.co.uk
- Neu gallwch fynd yn uniongyrchol at y cynhyrchydd a chael gafael ar eitemau eich hun. Gall hynny fod â'r fantais o adeiladu perthynas weithio dda a gwneud eich bwyd a'ch diod yn wirioneddol arbennig. Mae hefyd yn rhoi stori i chi ei hadrodd, gan y byddwch yn gwybod yn union sut, ym mhle a pha bryd y tyfwyd neu y gwnaethpwyd pethau a gallwch fynd yn eich blaen i ddweud wrth eich gwesteion a'ch cwsmeriaid. Rhewch sylw i'ch cyflenwr ar y fwydlen/bwrdd sialc gyda'u henw neu hyd yn oed ffotograff. Mae hyn yn dangos ymrwymiad gwirioneddol i hunaniaeth a chymuned leol.

Cynghorion cyfryngau cymdeithasol ar gyfer eich busnesau bwyd

Mae defnyddio rhwydweithiau cymdeithasol fel Twitter, Facebook, Instagram, YouTube, etc yn helpu i'ch cysylltu chi a'ch bwyd ardderchog â'r byd ehangach. Gallwch ddangos personoliaeth eich busnes a chreu cymuned o bobl o'r un fryd. Mwynhewch gyfryngau cymdeithasol gan gofio'r rhesymau busnes am ei ddefnyddio – i farchnata a hyrwyddo eich busnes.

Dyma rai cynghorion i fanteisio i'r eithaf ar eich cyfryngau cymdeithasol

- Ychwanegwch eiconau cyfryngau cymdeithasol at eich gwefan a'r llofnodion e-bost – gwnewch hi'n hawdd i bobl eich dilyn neu eich hoffi
- Addaswch dudalennau eich cyfryngau cymdeithasol â delweddau sy'n berthnasol i'ch busnes. Os mai bara brith cartref yw un o'ch bwydydd arbennig, postiwwch ddelweddau yn y faner uchaf/llun y clawr
- Adeiladwch ddilynwyr ar Twitter drwy ddilyn eraill. Peidiwch ag anghofio diolch i bobl sy'n eich dilyn. Peidiwch â "sbam-ddilyn" – os ydych chi dilyn 1,000 o bobl a does gennych chi ond 10 o ddilynwyr, nid yw'n galonogol i eraill eich dilyn chi
- Bydd postio cynnwys diddorol yn eich helpu i adeiladu mwy o ddilynwyr
- Gofynnwch yn ddymunol am ail-drydar/rannu – bydd yn syndod faint o bobl fydd yn ail-drydar. Diolchwch iddyn nhw am eich ail-drydar
- Postiwch yn rheolaidd i gadw'r cynnwys yn ffres a bywiog – yn ddyddiol o leiaf Cymrwch lot o luniau a fideos a'u hychwanegu at eich postau
- Defnyddiwch enwau Twitter i annog eraill i ail-drydar neu ffefryn neu bost. Enwau defnyddwyr yw enwau Twitter ac maen nhw'n dechrau ag @. Defnyddiwch nhw i grybwyll eraill, anfon negeseuon i ddefnyddwyr Twitter eraill neu gysylltu â'u proffil. Er enghraifft, gallai trydar fod yn "rydyn ni'n gweini @welshbrewtea blasus yn ein caffi". Bydd Welsh Brew Tea yn gweld hyn fel hysbysiad ar eu cyfrif Twitter ac efallai y gwnân nhw ail-drydar y post, gan hyrwyddo eich busnes i'w dilynwyr
- Defnyddiwch hashnod i dynnu mwy o sylw at eich postiau. Hashnod yw gair neu ymadrodd sy'n dechrau ag #. O'i glicio gallwch weld trydar arall sy'n cynnwys y gair neu'r ymadrodd hwnnw ac fe allai eraill ddechrau chwilio am yr ymadrodd er mwyn ail-drydar. Er enghraifft defnyddir #foodanddrinkwales gan Lywodraeth Cymru i hyrwyddo bwyd a diod Cymreig. Os ydych chi gweini cwrw iawn yn eich busnes, gallech ddefnyddio #realale yn eich trydar. Defnyddiwch y bocs chwilio yn Twitter i ffeindio hashnodau perthnasol i'ch busnes chi ac yna'u cynnwys yn eich trydar



- Defnyddiwch gystadlaethau i gynyddu'r rhyngweithio. Er enghraifft, ar Twitter “**aildrydarwch i gael cyfle i ennill pryd i ddau**” neu, ar Facebook, “**hoffwch a rhannu cyfle i ennill potel o win am ddim â phryd o fwyd**”
- Dechreuwch drafodaethau i gynyddu rhyngweithio ee “**beth yw eich hoff gwrw/caws/siocledi/rysait Cymreig gan ddefnyddio #Welshlamb**”
- Defnyddiwch gyfryngau cymdeithasol i hyrwyddo â chysylltu â chynigion arbennig ar eich gwefan
- Ymatebwch i negeseuon uniongyrchol neu sylwadau a bostiwyd - diolchwch a rhannwch y sylwadau positif; cydnabyddwch a cheisiwch wella unrhyw rai negyddol
- Defnyddiwch offerynnau i restru postau i'ch helpu i drefnu cynlluniau a gweithgaredd cyfryngau cymdeithasol



Cysylltiadau Defnyddiol.

Mae cylchlythyr Croeso Cymru yn ffynhonnell syniadau ardderchog ar gyfer eich busnes twristiaeth. Mae yna lawer o adnoddau eraill a all eich helpu i greu profiad bwyd sy'n nodedig Gymreig ar gyfer eich cwsmeriaid:

Straeon a thraddodiadau bwyd	Rhowch gynnig ar eich llyfrgell leol, amgueddfeydd neu glybiau hanes i gael straeon sy'n ymwneud â bwyd o'ch ardal leol
Rysetiau Cymreig traddodiadol	www.visitwales.com/explore/traditions-history/recipes www.fork2fork.org.uk/en/recipes Llyfrau coginio Cymreig
Dod o hyd i gyflenwyr Cymreig/cyfeirlyfrau bwyd Cymreig	Marchnadoedd ffermwyr a gwyliau bwyd lleol www.visitwales.com/things-to-do Canolfan Bwyd Cymru http://www.foodcentrewales.org.uk/ Canolfan diwydiant Bwyd Zero2Five www.zero2five.org.uk Canolfan Technoleg Bwyd www.foodtech-llangefni.co.uk www.pembrokeshire.gov.uk www.organicwales.com www.discovercarmarthenshire.com/food-trail
Bwyd a diod tymhorol	www.midwalesfoodandlandtrust.org.uk www.eattheseasons.co.uk
Cynlluniau bocsys lleol	www.soilassociation.org/boxschemes www.vegbox-recipes.co.uk/veg-boxes
Sefydlu grwpiau prynu lleol	www.soilassociation.org
Defnyddio'r Gymraeg	www.comisiynyddygyymraeg.org
Cynladwyedd	Mae WRAP Cymru'n cynnig offerynnau Lletygarwch Gwastraff i helpu busnesau i leihau eu gwastraff www.wrap.org.uk/smetourism-wales



Bwyd a Diod Cymru
Food & Drink Wales

Am fwy o wybodaeth

ebostiwnch: Chelsea.Crowther@wales.gsi.gov.uk

