Asiantaeth Safonau Bwyd
food.gov.uk

Sut i oeri, rhewi a dadmer bwyd yn ddiogel

Mae oeri bwyd yn gywir yn helpu i atal bacteria niweidiol rhag tyfu.

Dyma ein prif gynghorion ar oeri a rhewi eich bwyd yn ddiogel:

- **dylai eich oergell fod rhwng 0°C a 5°C** a **dylai eich rhewgell fod tua -18°C**
- cadwch fwyd oer y tu allan i'r oergell am yr amser byrraf posib wrth ei baratoi (pedair awr ar y mwyaf)
- bwytewch fwyd dros ben o fewn deuddydd neu ei rewi os nad ydych chi'n meddwl y bydd hyn yn bosib

Oeri bwyd

Dylai eich oergell fod rhwng 0°C a 5°C. Y ffordd orau o wneud hyn yw drwy ddefnyddio thermomedr oergell. Rydym yn argymell gwirio'r tymheredd unwaith yr wythnos.

Er mwyn gwneud yn si?r bod eich oergell yn rhedeg yn ddiogel, gallwch ddefnyddio'r deial/mesur y tu mewn i'r oergell i newid y gosodiad p?er. Gwiriwch gyfarwyddiadau'r gwneuthurwr ar sut i wneud hyn yn gywir.

Storiwch unrhyw fwyd sydd â dyddiad 'defnyddio erbyn', yn ogystal â phrydau wedi'u coginio, saladau a chynhyrchion llaeth, yn eich oergell. Dilynwch y cyfarwyddiadau storio ar y deunydd pecynnu, gan gynnwys y dyddiadau 'ar ei orau cyn' a 'defnyddio erbyn'.

Cadwch fwyd oer y tu allan i'r oergell am yr amser byrraf posib wrth ei baratoi (pedair awr ar y mwyaf). Peidiwch â gadael drws yr oergell ar agor am gyfnodau hir. Os gwnewch chi hynny, bydd yn rhai i'ch oergell weithio'n galetach i ostwng y tymheredd.

Peidiwch â rhoi bwyd cynnes na phoeth yn eich oergell. Yn lle hynny, ceisiwch oeri bwyd sydd wedi'i goginio ar dymheredd ystafell, a'i roi yn yr oergell o fewn awr neu ddwy. Er mwyn oeri bwyd yn gyflym, rhannwch y bwyd yn ddognau llai mewn cynwysyddion neu fagiau rhewgell cyn eu rhoi yn yr oergell neu'r rhewgell.

Gellir bwyta bwyd sydd dros ben yn oer os yw wedi'i goginio'n iawn, ei oeri a'i roi yn yr oergell o fewn dwy awr. Mae rhoi bwyd yn yr oergell yn arafu tyfiant bacteria ac felly'n golygu bod y bwyd yn ddiogel i'w fwyta. B**wytewch fwyd dros ben o fewn 48 awr neu ei rewi** os nad ydych chi'n meddwl y bydd hyn yn bosib. Am fwy o wybodaeth, ewch i'r adran 'Bwyd dros ben' ar ein tudalen 'Coginio eich bwyd'.

Rhewi bwyd

Mae rhewgell yn gweithredu fel botwm oedi – ni fydd bwyd mewn rhewgell yn dirywio ac ni all y rhan fwyaf o facteria dyfu ynddi. Gallwch rewi'r rhan fwyaf o fwydydd, cyn belled â'ch bod yn gwirio'r cyfarwyddiadau ar y pecyn i wneud yn si?r bod y bwyd dan sylw'n addas i'w rewi.

Dyma ein prif gynghorion ar rewi eich bwyd yn ddiogel:

- dylai eich rhewgell fod tua -18°C
- dilynwch unrhyw gyfarwyddiadau rhewi neu ddadmer ar y label (gallwch rewi bwyd hyd at ganol nos ar y dyddiad 'defnyddio erbyn' sydd wedi'i argraffu ar y label)
- dylech chi rewi bwyd dros ben a bwydydd cartref cyn gynted â phosib
- cofiwch sicrhau bod unrhyw brydau cynnes yn oer cyn eu rhoi yn y rhewgell
- er mwyn oeri bwyd yn gyflym, rhannwch y bwyd yn ddognau llai mewn cynwysyddion neu fagiau rhewgell cyn eu rhoi yn y rhewgell

Er mwyn atal yr aer oer yn eich rhewgell rhag sychu eich bwyd (ffenomen a elwir yn 'llosg rhewgell'), dylech chi:

- roi bwyd mewn cynhwysydd â chaead tynn arno
- lapio'r bwyd yn ofalus mewn bagiau rhewgell neu ddeunydd lapio ar gyfer y rhewgell

Cofiwch roi label ar fwyd rydych chi'n ei rewi er mwyn gwybod beth sydd yn y blwch ac osgoi chwarae bingo bwyd!

ASB yn Esbonio

Llosg rhewgell

Ystyr llosg rhewgell yw pan fydd bwydydd yn y rhewgell yn agored i aer oer, sych, sy'n achosi iddynt ddadhydradu a ffurfio crisialau iâ dros amser. Mae'r broses hon yn effeithio ar ansawdd y bwydydd, yn hytrach na'u diogelwch.

Gellir osgoi llosg rhewgell trwy becynnu bwydydd yn ofalus yn y rhewgell, a gwirio nad yw bwydydd yn cael eu cadw yno'n rhy hir.

Fel arfer, mae'n well bwyta cig o fewn 2-3 mis. Mae nwyddau wedi'u pobi, ffrwythau a llysiau ar eu gorau rhwng 3-4 mis.

Mae gan Hoffi Bwyd Casáu Gwastraff wybodaeth am rewi bwyd dros ben, gan gynnwys syniadau ryseitiau.

Dadmer Bwyd

Rhowch eich bwyd i'w ddadmer yn yr oergell fel nad yw'n mynd yn rhy gynnes – gweler yr adran 'Y Parth Peryglus' isod i ddysgu pam mae hyn mor bwysig. Mae hefyd yn bwysig defnyddio bwyd o fewn 24 awr ar ôl iddo gael ei ddadmer yn llwyr – bydd yn mynd yn ddrwg yn yr un ffordd â phe bai'n ffres.

Wrth ddadmer eich bwyd, gwnewch yn si?r ei fod wedi'i ddadmer yn llwyr. Sicrhewch fod y rhan ganol (a'r rhan fwyaf trwchus o'r bwyd) wedi'i dadmer yn llwyr, oherwydd efallai na fydd bwyd sydd wedi'i ddadmer yn rhannol yn coginio'n gyfartal. Mae hyn yn golygu y gallai bacteria niweidiol oroesi'r broses goginio.

Wrth ddadmer bwyd yn yr oergell, defnyddiwch gynhwysydd sy'n ddigon mawr i ddal unrhyw ddiferion. Os nad yw hyn yn bosib, defnyddiwch feicrodon ar yr opsiwn 'dadmer' yn uniongyrchol cyn coginio'r bwyd. Cymerwch gip ar ddeunydd pecynnu'r bwyd gan ganiatáu digon o amser i'ch bwyd ddadmer yn iawn.

Pethau eraill i'w cofio wrth ddadmer eich bwyd:

- glanhewch arwynebau, byrddau torri, offer, platiau a dwylo'n drylwyr bob amser â sebon a d?r cynnes ar ôl iddynt gyffwrdd â chig amrwd neu gig sy'n dadmer er mwyn atal bacteria rhag lledaenu o amgylch y gegin

- gallwch chi rewi bwyd eto ar ôl ei goginio, ond dim ond unwaith ar ôl hynny y byddwch chi'n gallu ei ailgynhesu
- bydd rhewi mewn dognau unigol yn eich helpu i ddadmer dim ond yr hyn sydd ei angen arnoch
- mae gennym gyngor hefyd ar ddadmer twrci a darnau mawr eraill o gig

Sut i drefnu'ch oergell

Mae'n arbennig o bwysig storio cig, pysgod a dofednod yn ddiogel i atal bacteria rhag lledaenu ac i osgoi gwenwyn bwyd:

- storiwch gig, dofednod a physgod amrwd yn eu deunydd pecynnu neu mewn cynwysyddion glân wedi'u selio ar silff waelod yr oergell, a hynny er mwyn gwneud yn si?r na allant gyffwrdd â bwydydd eraill na diferu arnynt
- dilynwch unrhyw gyfarwyddiadau storio ar y label a pheidiwch â bwyta cig ar ôl ei ddyddiad 'defnyddio erbyn'
- os ydych wedi coginio cig ac nad ydych yn mynd i'w fwyta ar unwaith, oerwch ef ac yna'i roi yn yr oergell neu'r rhewgell o fewn awr neu ddwy. Cofiwch gadw cig wedi'i goginio ar wahân i gig amrwd
- cadwch wyau i ffwrdd o fwydydd eraill. Mae'n syniad da defnyddio man storio wyau eich oergell, os oes gennych chi un, gan fod hyn yn helpu i gadw wyau ar wahân
- cofiwch ei bod yn bosib y bydd angen cadw rhai mathau o fwydydd yn yr oergell ar ôl i chi eu hagor – dilynwch unrhyw gyfarwyddiadau storio ar y label

Hefyd, ni ddylech chi storio bwyd mewn tun sydd wedi'i agor. Pan fydd tun wedi'i agor a'r bwyd yn agored i'r aer, gallai'r metel yn y tun drosglwyddo'n gynt i'r bwyd sydd y tu mewn iddo. Ar ôl agor tun o fwyd, os nad ydych chi'n mynd i'w ddefnyddio i gyd ar unwaith, gwagiwch y cynnwys i mewn i gynhwysydd storio, ac yna'i orchuddio a'i roi yn yr oergell.

ASB yn Esbonio

Y Parth Peryglus

Mae tymheredd rhewgell ddomestig (-18°C) yn arafu adweithiau cemegol o fewn bwyd ac yn gweithio fel botwm oedi ar unrhyw facteria a allai fod yn bresennol.

Nid yw'r bacteria wedi'u lladd, ac efallai y byddant yn cael eu hadfywio wrth i'r bwyd ddadmer. Rhowch fwyd yn yr oergell i'w ddadmer. Bydd hyn yn ei atal rhag eistedd rhwng 8°C a 63°C, sef y Parth Peryglus. Rhwng y tymereddau hyn, gall y bacteria dyfu a'ch gwneud chi'n sâl. Yn gyffredinol, po oeraf yw'r tymheredd, po arafaf y bydd y bacteria'n tyfu – ond nid yw tymheredd oer yn atal bacteria rhag tyfu'n gyfan gwbl (er enghraifft, listeria monocytogenes).

Dyna pam rydyn ni'n cynghori mai defnyddio'r oergell yw'r ffordd fwyaf diogel o ddadmer bwyd, a hynny dros nos. Wrth ddadmer bwyd yn yr oergell, ni ddylai'ch bwyd byth gyrraedd y 'Parth Peryglus'.