

# Oeri

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

I gadw'ch bwyd yn ddiogel, dylech chi:

- storio unrhyw fwyd gyda dyddiad 'defnyddio erbyn', ynghyd â phrydau wedi'u coginio, saladau a chynhyrchion llaeth, yn eich oergell
- cadw bwyd allan o'r oergell am yr amser byrraf posibl wrth ei baratoi
- oeri unrhyw fwyd wedi'i goginio ar dymheredd ystafell, ac yna ei roi yn yr oergell o fewn awr neu ddwy

Dylech chi wirio bod eich oergell yn ddigon oer gan ddefnyddio thermometr oergell. Mae hyn oherwydd nad yw deialau'r oergell bob amser yn dangos y tymheredd cywir. Dylai rhan oeraf yr oergell fod o dan 5°C.

Peidiwch â gorlenwi'ch oergell. Wrth adael lle yn yr oergell, bydd awyr yn gallu cylchredeg a bydd y tymheredd sydd wedi'i osod yn cael ei gynnal.

Os yw'ch oergell yn edrych yn llawn, tynnwch eitemau nad oes angen eu hoeri, fel cwrw, allan. Bydd hyn yn gwneud lle i'r eitemau y mae angen eu hoeri er mwyn eu cadw nhw'n ddiogel, fel bwyd amrwd, bwyd parod i'w fwyta a bwyd wedi'i goginio.

## Rhewi eich 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 bwyd wedi'i becynnu ymlaen llaw hyd at y dyddiad 'defnyddio erbyn'. Cofiwch sicrhau bod unrhyw brydau cynnes yn oer cyn eu rhoi yn y rhewgell.

Er mwyn atal yr aer oer yn eich rhewgell rhag sychu'ch bwyd gallwch chi:

- roi bwyd mewn cynhwysydd â chaead tynn arno
- ei lapio'n dda mewn bagiau rhewgell neu ddeunydd lapio ar gyfer y rhewgell

Does dim ots os ydych chi'n coginio cig wedi'i rewi neu gig ffres, gallwch ddefnyddio'ch bwyd dros ben i wneud pryd newydd. Gallwch chi rewi'r pryd newydd hwn, ond dylech chi sicrhau mai unwaith yn unig yr ydych chi'n ei ailgynhesu. Edrychwch ar [Hoffi Bwyd Casáu Gwastraff](#) i gael rhagor o wybodaeth am rewi bwyd dros ben, gan gynnwys syniadau ryseitiau.

**ASB YN ESBONIO**

### Pwysu'r botwm oedi

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. Mae'r bacteria'n dal i fod yn fyw, ond maen nhw'n rhoi'r gorau i dyfu neu gynhyrchu tocsinau, sy'n golygu bod adweithiau yn cael eu hoedi.

Mae'n bwysig cofio, gan nad yw'r bacteria wedi'u lladd, efallai y byddant yn adfywio wrth i'r bwyd ddadmer. Gwnewch yn si?r nad yw'r bwyd yn cyrraedd y Parth Peryglus achos gall y bacteria dyfu a'ch gwneud chi'n sâl. Dyna pam ddylech chi ddadmer bwyd yn yr oergell.

Hefyd, dyma'r rheswm pam ein bod ni'n cynghori i beidio ag ailrewi bwyd os yw wedi cael ei ddadmer yn ddamweiniol, oni bai ei fod wedi'i goginio gyntaf. O ran diogelwch, os yw'r bwyd wedi'i ddadmer, mae'n rhaid ei goginio cyn ei fwyta. Ar ôl ei ddadmer, dylech chi drin bwyd fel pe bai'n ffres a dylech chi ei fwyta o fewn dau ddiwrnod.

## Dadmer eich bwyd

Pan rydych chi'n cymryd eich bwyd allan o'r rhewgell, mae'n bwysig ei ddadmer yn ddiogel cyn ei goginio neu ei fwyta. Peidiwch â dadmer bwyd ar dymheredd ystafell. Yn ddelfrydol, dylech chi ddadmer bwyd yn llwyr yn yr oergell. Os nad yw hyn yn bosibl, dylech chi ei ddadmer yn y microdon, ar yr opsiwn 'dadmer'. Cymerwch gip ar ddeunydd pecynnu'r bwyd gan ganiatáu digon o amser i'ch bwyd ddadmer yn iawn. Gall eitemau mawr, fel twrci Nadolig 6-7 cilogram, gymryd hyd at 4 diwrnod i ddadmer yn llwyr yn yr oergell.

Gwnewch yn si?r fod eich bwyd wedi'i ddadmer yn llwyr cyn ei goginio. Efallai na fydd bwyd wedi'i ddadmer yn rhannol yn coginio'n gyfartal, sy'n golygu y gallai bacteria niweidiol oroesi'r broses goginio. Unwaith y bydd bwyd wedi ei ddadmer, dylech chi ei fwyta o fewn 24 awr.

## ASB YN ESBONIO

Pam ei bod yn bwysig oeri a dadmer eich bwyd yn iawn?

Mae angen cadw rhai bwydydd yn yr oergell er mwyn arafu twf bacteria a'u cadw yn ffres ac yn ddiogel yn hirach. Yn gyffredinol, po oeraf yw'r tymheredd, po arafaf y bydd y bacteria yn tyfu, ond nid yw tymheredd oer yn atal bacteria rhag tyfu'n gyfan gwbl (er enghraifft, *listeria monocytogenes*).

## Y 'Parth Peryglus'

Mae bacteria yn tyfu ar dymereddau dros 8°C ac is na 63°C; dyma'r 'Parth Peryglus' lle y gall microbau dyfu. Dyna pam ein bod ni'n cynghori mai'r oergell yw'r ffordd fwyaf diogel o ddadmer bwyd, a hynny dros nos. Wrth ddadmer bwyd yn yr oergell, ni ddylai'ch bwyd gyrraedd y 'Parth Peryglus' ar unrhyw adeg. Dylai eich oergell fod ar dymheredd o 5°C neu is gan fod rhai bacteria yn gallu tyfu ar dymereddau is nag 8°C.