

Barbeciws

Sut i baratoi a choginio bwyd yn gywir, ac osgoi halogi, wrth fwynhau barbeciws.

Yr haf yw'r amser perffaith i fwynhau barbeciws gyda ffrindiau a theulu. Mae angen i chi sicrhau bod bwyd yn cael ei storio a'i goginio'n ddiogel.

Gall tywydd cynnes a choginio yn yr awyr agored greu'r amodau cywir ar gyfer y bacteria sy'n achosi [gwenwyn bwyd](#).

Felly mae'n hanfodol eich bod chi'n cofio'r hanfodion hylendid bwyd:

- [oeri](#)
- [glanhau](#)
- [coginio](#)
- [croeshalogi](#)

Rydym ni wedi llunio rhywfaint o gyngor i'ch helpu i baratoi barbeciws bendigedig a chadw'ch gwesteion yn ddiogel.

Oeri a dadmer

Mae [oeri](#) bwyd yn iawn yn helpu i atal bacteria niweidiol rhag tyfu, yn enwedig yn ystod misoedd cynnes yr haf.

I gadw'ch bwyd yn ddiogel, dylech chi:

- beidio â dadmer bwyd ar dymheredd ystafell
- dadmer bwyd yn yr oergell dros nos, neu os nad yw hyn yn bosibl, ei roi mewn micro-don wedi'i osod i 'ddadmer' yn syth cyn ei goginio
- oeri unrhyw fwyd wedi'i goginio ar dymheredd ystafell yn gyflym, ac yna ei roi yn yr oergell o fewn awr neu ddwy
- storio bwyd amrwd ar wahân i fwyd wedi'i goginio, ei orchuddio a'i roi ar silff waelod eich oergell
- cadw bwyd oer allan o'r oergell am yr amser byrraf posibl wrth ei baratoi
- cadw unrhyw fwyd gyda dyddiad 'defnyddio erbyn' arno, prydau wedi'u goginio, saladau a phwddinâu parod i'w bwyta allan o'r haul tan eich bod chi am eu gweini
- peidio â gorlenwi'ch oergell. Mae gadael digon o le yn eich oergell yn golygu bod aer yn gallu cylchredeg a chynnal y tymheredd sydd wedi'i osod

Mae angen cadw rhai bwydydd yn yr oergell er mwyn arafu twf bacteria a chadw bwyd yn ffres ac yn ddiogel yn hirach. Dylech chi ddefnyddio thermometr oergell i wirio bod y tymheredd yn is na 5°C gan nad yw oergelloedd bob amser yn dangos y tymheredd cywir.

Coginio

Bydd [coginio bwyd](#) ar y tymheredd cywir ac am yr amser cywir yn sicrhau bod unrhyw facteria

niweidiol yn cael ei ladd.

Peidiwch ag anghofio, os yw bwyd yn ddu ar y tu allan, nid yw bob amser yn golygu ei fod wedi'i goginio ar y tu mewn. Cyn gweini cig rydych chi wedi'i goginio ar y barbeciw, dylech chi wirio bob amser:

- bod y cig yn stemio'n boeth drwyddo draw
- nid oes unrhyw gig pinc wrth dorri i'r darn mwyaf trwchus
- mae'r suddion yn rhedeg yn glir

Mae hyn yn berthnasol i gynhyrchion wedi'u gwneud o friwgig (*mince*) fel:

- byrgyrs
- selsig
- cebabs
- cyw iâr
- porc

Beth am goginio cyw iâr a phorc yn y popty gyntaf, yna gorffen ei goginio ar y barbeciw? Byddwch chi a'ch teulu yn dal i fwynhau'r blas barbeciw arbennig – ond byddwch chi hefyd yn gwybod eich bod wedi coginio'r cig drwyddo draw.

Cofiwch fod byrgyr yn wahanol i stêc. Dylech chi bob amser weini [byrgyrs](#) sydd wedi'u coginio'n drylwyr, a ni ddylech chi eu gweini nhw'n waedlyd neu'n binc. Pan gaiff cig ei friwio (*mince*) i wneud byrgyrs, mae unrhyw facteria niweidiol oddi ar arwyneb y cig amrwd yn cael eu lledaenu drwy'r byrgyr.

Oni bai bod y byrgyr wedi'i goginio drwyddo draw, mae'r bacteria hyn yn gallu parhau i fyw ar y tu mewn. Mae hyn yr un mor berthnasol i unrhyw gig sydd wedi'i friwio, gan gynnwys cig o ansawdd da neu gig drud.

Glanhau

Mae [glanhau](#) yn effeithiol yn cael gwared ar facteria oddi ar ddwylo, offer ac arwynebau, gan helpu i atal bacteria niweidiol rhag lledaenu i fwyd.

Gallwch chi leihau'r perygl o germau'n lledaenu drwy:

- olchi'ch dwylo'n drylwyr â sebon a d?r poeth cyn coginio a bwyta, yn enwedig os ydych chi wedi bod yn trin cig amrwd neu ddeunyddiau cynnau tân
- cadw offer a llestri gweini yn lân wrth baratoi bwyd a sicrhau nad ydych chi'n eu cymysgu ag offer a llestri gweini rydych chi wedi'u defnyddio i baratoi prydau amrwd a pharod i'w bwyta
- peidio â golchi cyw iâr amrwd nac unrhyw gig amrwd arall – mae'n tasgu germau ar ddwylo, offer ac arwynebau

Atal Croeshalogi

Mae [croeshalogi](#) fwyaf tebygol o ddigwydd pan fo bwyd amrwd yn cyffwrdd neu'n diferu ar fwyd parod i'w fwyta, offer neu arwynebau.

Gallwch chi ei atal drwy:

- storio cig amrwd ar wahân i fwyd parod i'w fwyta
- defnyddio offer, platiau a byrddau torri gwahanol ar gyfer bwyd amrwd a bwyd wedi'i goginio
- golchi'ch dwylo ar ôl cyffwrdd â chig amrwd a chyn trin bwyd parod i'w fwyta

Deall gwenwyn bwyd

Mae llawer o bobl yn gwneud y camgymeriad o feddwl mai byg stumog sy'n pasio yw gwenwyn bwyd, ond fe all fod yn ddifrifol iawn.

Mae'r rhan fwyaf o bobl sy'n cael gwenwyn bwyd yn gwella gartref ac nid oes angen triniaeth benodol arnynt. Darllenwch am [symptomau gwenwyn bwyd](#) a beth i'w wneud os oes gan rywun symptomau difrifol.