

# Diogelwch bwyd barbeciw

Sut i goginio a chadw bwyd yn ddiogel wrth fwynhau barbeciw. Sut i baratoi cig a saladau yn ddiogel, coginio cig yn drylwyr, a beth i'w wneud ag unrhyw fwyd dros ben o farbeciw.

Mae'r haf yn amser gwych i fwynhau barbeciw gyda theulu a ffrindiau.

Gall tywydd cynnes a choginio yn yr awyr agored greu'r amodau perffaith i facteria dyfu. Wedyn, mae perygl o ledaenu bacteria o gig amrwd i fwyd sy'n barod i'w fwyta, ynghyd â'r risg o gig heb ei goginio ddigon.

Mae hyn oll yn golygu y gall gwenwyn bwyd fod yn westai digroeso yn eich barbeciw. Mae gwenwyn bwyd yn fwy na dim ond 'byg bol' sy'n pasio, a gall fod yn ddifrifol iawn. Gall amrywiaeth o facteria achosi gwenwyn bwyd gan gynnwys:

- [Campylobacter](#)
- [Salmonella](#)
- [Listeria](#)
- [E. coli](#)

Gellir osgoi gwenwyn bwyd trwy ddilyn arferion hylendid bwyd da, fel golchi'ch dwylo, coginio cig yn iawn, ac atal croeshalogi.

Felly, dyma beth sydd angen i chi ei wneud cyn, yn ystod, ac ar ôl eich barbeciw i'ch diogelu chi a'ch gwesteion rhag gwenwyn bwyd.

## Paratoi ar gyfer eich barbeciw

Cyn i chi danio'r gril, efallai y bydd y cyngor canlynol yn ddefnyddiol i chi.

### Glanhau'r gril

Os yw'ch barbeciw wedi bod yn eistedd yn yr ardd am gyfnod, cymerwch olwg arno a'i lanhau. Hyd yn oed os ydych wedi defnyddio'ch offer yn ddiweddar, mae'n arfer dda glanhau a sychu'r gril ymlaen llaw. Rydym yn eich cynghori i ddilyn cyfarwyddiadau'r gwneuthurwr ar gyfer glanhau a chynnal a chadw.

### Coginio ar siarcol

Os ydych chi'n defnyddio siarcol (yn hytrach na barbeciw nwy), gwnewch yn siŵr bod y glo yn ddigon poeth cyn i chi ddechrau coginio. Dylent fod yn gloywi'n goch, a bod yr arwyneb yn ymddangos fel powdwr llwyd.

### Golchi'ch dwylo a glanhau'ch offer cegin a'ch arwynebau

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

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

- **golchi dwylo'n drylwyr â sebon a d?r cynnes** cyn paratoi bwyd ac ar ôl coginio a bwyta – mae hyn yn arbennig o bwysig os ydych chi wedi bod yn cyffwrdd â chig amrwd, offer cynnau barbeciw a siarcol
- **gorchuddio'r bwyd a'i gadw'n oer** nes eich bod yn barod i goginio ar y barbeciw
- **cadw offer cegin a phlatiau'n lân wrth baratoi bwyd** – gwnewch yn si?r nad ydych chi'n cymysgu offer cegin a ddefnyddir i baratoi pryddau amrwd a phryddau parod i'w bwyta. Er enghraifft, dylech ddefnyddio byrddau torri gwahanol ar gyfer cig amrwd a llysiau neu ffrwythau, neu olchi'r un bwrdd rhwng pob defnydd
- **peidio â golchi cyw iâr amrwd nac unrhyw gig amrwd arall** – mae golchi cig amrwd yn tasgu germau ar eich dwylo, offer cegin ac arwynebau

## Dadmer cig

Mae cig wedi'i rewi yn tueddu i beidio â choginio'n drylwyr ar farbeciw. Cynlluniwch ymlaen llaw a [dadmer bwyd dros nos yn yr oergell](#), gan sicrhau nad yw suddion yn gollwng ar fwyd arall. Defnyddiwch ddysgl ag ymyl neu ffin a'i rhoi ar silff waelod yr oergell.

Os nad yw hyn yn bosibl neu os nad yw wedi'i ddadmer yn llawn mewn pryd, defnyddiwch ficrodon gan ddewis yr opsiwn 'dadmer' yn syth cyn coginio. Unwaith y bydd bwyd wedi ei ddadmer, dylech chi ei goginio a'i fwyta o fewn 24 awr.

## Gwirio'r dyddiadau 'defnyddio erbyn'

Mae yna reswm da dros nodi [dyddiad 'defnyddio erbyn'](#) ar ddeunydd pecynnu bwyd. Gall bwyta bwyd sydd wedi mynd heibio ei ddyddiad 'defnyddio erbyn' eich gwneud chi'n sâl. Mae'r dyddiadau 'ar ei orau cyn' (a ddangosir weithiau fel BBE) yn ymwneud ag ansawdd. Bydd y bwyd yn ddiogel i'w fwyta ar ôl y dyddiad hwn, ond efallai na fydd ar ei orau.

## Atal croeshalogi

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

Mae modd atal croeshalogi trwy:

- 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

Mae marinadau yn ffordd boblogaidd o ychwanegu blas at fwyd mewn barbeciw. Peidiwch ag aildefnyddio saws na marinâd, sydd eisoes wedi'i roi ar gig amrwd, ar fwyd wedi'i goginio na bwyd parod i'w fwyta. Byddwch yn ofalus i osgoi diferu suddion cig a physgod o fwyd amrwd i fwyd parod i'w fwyta. Os nad yw eich marinâd wedi bod mewn cysylltiad â chig neu fwyd amrwd, bydd yn iawn ei ddefnyddio fel saws.

## Coginio cig yn y popty yn gyntaf

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. Os ydych chi'n disgwyl llawer o bobl, gall hyn

hefyd gyflymu'r amser gweini.

Gall coginio cig yn y popty yn gyntaf hefyd eich helpu i osgoi problemau eraill, fel methu â chael y glo barbeciw yn ddigon poeth, neu gael gormod o fwyd ar y gril.

## Coginio cig yn iawn ar y barbeciw

Mae'n bwysig [coginio bwyd ar y tymheredd iawn ac am yr amser cywir](#). Mae hyn yn lladd unrhyw facteria niweidiol a allai fod yn bresennol. Bydd gan wahanol fathau o gig ofynion coginio gwahanol:

- gellir gweini cig coch fel stêcs yn binc, yn amrwd neu'n waedlyd a bydd yn ddiogel i'w fwyta cyn belled â bod yr arwyneb wedi'i serio'n ddigonol
- ni ddylid gweini cigoedd eraill, fel cyw iâr a phorc, yn ogystal â chynhyrchion briwgig (minced meat) fel [byrgyrs](#), cebabs a selsig yn binc neu'n waedlyd, gan ei bod yn bosib bod bacteria yn y cig

Trowch eich cig yn rheolaidd ar y gril a'i symud o gwmpas i sicrhau ei fod wedi'i goginio'n gyfartal ar bob ochr. Ceisiwch gadw cig amrwd ar wahân i gig wedi'i goginio ar y grill. Gallech ystyried neilltuo rhan o'r barbeciw ar gyfer cig wedi'i goginio.

Cofiwch nad yw cig sy'n ddu ar y tu allan bob amser wedi'i goginio y tu mewn.

Cyn gweini, cofiwch wirio:

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

## Osgoi byrgyrs pinc a selsig heb eu coginio ddigon

Pan fyddwch gartref, dylech chi weini byrgyrs sydd wedi'u coginio'n drylwyr. Mae hyn yn golygu [peidio â gweini byrgyrs gwaedlyd neu binc](#). Y rheswm am hyn yw 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 hefyd yn berthnasol i unrhyw fwyd a wneir o friwgig, fel selsig a chebabs. Nid yw ansawdd y cig rydych chi'n ei brynu yn effeithio ar y risg bosibl o facteria niweidiol.

Gall [rhai bwyta weini byrgyrs gwaedlyd](#) oherwydd rheolaethau ychwanegol y gallant eu rhoi ar waith. Mae'n anodd gwneud hyn gartref.

## Gweini bwyd yn ddiogel wrth fwynhau barbeciw

Dylech ddefnyddio gwahanol blatiau ar gyfer cig amrwd, cig wedi'i goginio, a bwyd parod i'w fwyta fel saladau a quiche. Defnyddiwch wahanol offer cegin ar gyfer gwahanol fwydydd.

Cofiwch gadw bwyd oer tu allan i'r oergell am yr amser byrraf posibl wrth ei baratoi. Mae hyn hefyd yn berthnasol i unrhyw bwdinau rydych chi'n bwriadau eu cael. Y peth gorau i'w wneud yw storio bwyd oer yn yr oergell neu'r bag oeri (gyda pheynnau iâ) nes eich bod wedi gorffen y prif gwrs, neu os oes angen ychwanegu at y platiau.

Efallai y byddwch hefyd am gadw unrhyw fwyd sydd fel arfer yn cael ei gadw yn yr oergell, yn oer ac allan o'r haul nes i chi ei weini.

## **Defnyddio bwyd dros ben**

Efallai bod gennych fwyd dros ben o'ch barbeciw y gellir ei fwyta rhywbryd eto.

Os felly, cofiwch orchuddio ac oeri bwydydd wedi'u coginio'n gyflym ar dymheredd yr ystafell. Rhowch y bwydydd mewn oergell neu fag oeri (gyda pheccynnau iâ) o fewn awr neu ddwy, yn enwedig ar ddiwrnodau poeth.

Cofiwch fynd â'r bwyd dros ben y tu mewn cyn gynted ag y gallwch. Mae hyn yn cadw'r bwyd allan o'r haul ac i ffwrdd o bryfed ac anifeiliaid.

Dylech chi geisio bwyta'r bwyd dros ben o'ch barbeciw cyn pen 48 awr. Cofiwch mai dim ond unwaith y dylech chi ailgynhesu unrhyw fwyd, a gwnewch yn si?r ei fod yn stemio'n boeth cyn i chi ei weini.

Gallwch hefyd rewi bwyd dros ben o'r barbeciw sydd wedi'i goginio. Mae gan [Hoffi Bwyd Casáu Gwastraff](#) fwy o wybodaeth am rewi bwyd dros ben, gan gynnwys syniadau am ryseitiau.

Er y dylen ni i gyd geisio osgoi gwastraffu bwyd lle bo hynny'n bosibl, peidiwch â mentro gwenwyn bwyd os oes gennych unrhyw amheuaeth am ddiogelwch eich bwyd barbeciw.

## **Pobl agored i niwed a phobl ag alergeddau**

Mae diogelwch bwyd yn un o lawer o bethau y bydd angen i chi eu hystyried wrth gael barbeciw diogel. Mae rhai pobl mewn mwy o berygl o gael gwenwyn bwyd. Gall y rhain gynnwys plant ifanc, pobl h?n, a phobl â chyflwr iechyd sylfaenol. Yn achos y bobl hyn, dylech gymryd gofal ychwanegol i sicrhau diogelwch bwyd.

Yn olaf, cofiwch holi am [alergeddau ac anoddefiadau](#) cyn paratoi bwyd i bobl. Mae gennym fwy o wybodaeth am [baratoi pryd o fwyd sy'n ddiogel i bobl ag alergeddau ac atal croeshalogi](#).