Asiantaeth Safonau Bwyd
food.gov.uk

Hylendid bwyd dros y Nadolig

Cyngor ar hylendid bwyd dros y Nadolig a sut i goginio eich twrci yn ddiogel.

Cofiwch osgoi gwenwyn bwyd digroeso y Nadolig hwn

Mae tua 2.4 miliwn o achosion o wenwyn bwyd yn y DU bob blwyddyn. P'un a ydych chi'n coginio gartref, neu'n ailddefnyddio bwyd dros ben, mae'n bwysig sicrhau hylendid bwyd adeg y Nadolig trwy ddilyn hanfodion hylendid bwyd:

- glanhau
- oeri
- coginio
- ac atal croeshalogi

Mae llawer o fwyd yn cael ei wastraffu dros gyfnod y Nadolig. Mae Hoffi Bwyd Casáu Gwastraff yn amcangyfrif bod dros 100,000 tunnell o ddofednod, 96,000 tunnell o foron a 710,000 tunnell o datws y gellid eu bwyta, yn cael eu taflu bob blwyddyn yn y DU. Mae 18 miliwn tunnell o CO2 yn cael ei gynhyrchu gan gartrefi'r DU drwy wastraff bwyd a diod.

Bydd meddwl am hylendid wrth storio, coginio, ailddefnyddio a rhewi bwyd yn helpu i gadw eich Nadolig yn ddiogel a lleihau gwastraff bwyd dros gyfnod yr ?yl.

Siopa am fwyd dros y Nadolig

O fagiau siopa i le yn yr oergell, mae llawer o ffyrdd o baratoi ar gyfer y Nadolig gan gofio am ddiogelwch bwyd.

Sicrhewch fod tymheredd eich oergell yn 5°C neu'n is. Profwch hyn gyda thermomedr oergell. Os yw eich bwyd yn cael ei storio ar y tymheredd cywir, bydd yn ddiogel i'w fwyta hyd at, ac ar y dyddiad 'defnyddio erbyn'. Er mwyn i'r dyddiad 'defnyddio erbyn' fod yn ganllaw dilys, mae'n rhaid i chi ddilyn cyfarwyddiadau storio yn ofalus.

Rhowch drefn ar eich oergell a'ch rhewgell i sicrhau bod digon o le ar gael os bydd ei angen arnoch. Cofiwch edrych i weld a a oes angen i eitemau bwyd gael eu cadw yn yr oergell.

Ewch â digon o fagiau gyda chi wrth siopa am fwyd dros y Nadolig fel y gallwch chi gadw bwyd amrwd a bwyd parod i'w fwyta ar wahân.

Wrth siopa, ystyriwch ddefnyddio bagiau oeri i gadw bwyd oer ar y tymheredd cywir.

Gwnewch yn si?r eich bod chi'n storio cig, pysgod a physgod cregyn amrwd ar wahân i fwyd a llysiau parod i'w bwyta.

Yn ddelfrydol, **cadwch gig a physgod amrwd wedi'u gorchuddio ar silff waelod** eich oergell er mwyn osgoi croeshalogi neu unrhyw ddiferion.

Cadwch lygad ar y dyddiadau ‘ar ei orau cyn’ a ‘defnyddio erbyn’ er mwyn gallu cynllunio’ch prydau’n effeithiol, sicrhau bod bwyd yn para’n hirach, a gwneud yn si?r nac ydych chi’n taflu bwyd i ffwrdd yn ddiangen.

Os yw’ch oergell yn edrych yn llawn, **tynnwch eitemau nad oes angen eu hoeri**, fel diodydd meddal heb eu hagor neu fara. 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.

Sut i ddadmer eich twrci

Os yw’ch twrci wedi’i rewi, darllenwch y canllawiau ar y deunydd pecynnu ymlaen llaw i weld faint o amser y bydd yn ei gymryd i ddadmer. Mae modd coginio ambell i dwrci yn syth o’r rhewgell os yw cyfarwyddiadau’r cynhyrchwr yn dweud hynny. Fodd bynnag, fel arfer bydd angen dadmer twrci sydd wedi’i rewi.

Cofiwch gynllunio hyn ymlaen llaw, oherwydd gall twrci cyfan gymryd rhwng 3 a 5 diwrnod i ddadmer yn iawn (yr holl ffordd i’r canol). **Os ydych chi’n coginio coron twrci, dilynwch y cyfarwyddiadau dadmer ar y deunydd pecynnu**. Os nad oes unrhyw gyfarwyddiadau, gallwch ddilyn y canllawiau isod.

Peidiwch â dadmer eich twrci ar dymheredd yr ystafell. Yn hytrach, dylech chi ddadmer eich twrci yn yr oergell (ar y silff waelod). Yn ddelfrydol, dylech ddadmer eich twrci mewn cynhwysydd digon mawr i ddal unrhyw ddiferion er mwyn atal croeshalogi. Golchwch eich dwylo’n drylwyr bob amser gan ddefnyddio sebon a d?r poeth ar ôl cyffwrdd ag trin unrhyw ran o’r twrci amrwd.

Gallai twrci mawr arferol sy’n pwyso 6-7 cilogram gymryd mor cymaint â 4 diwrnod i’w ddadmer yn llawn yn yr oergell. Os nad oes cyfarwyddiadau dadmer ar eich twrci, gallwch chi gyfrifo pa mor hir y bydd yn cymryd i’w ddadmer yn llwyr. Mewn oergell, caniatewch oddeutu 10-12 awr y cilogram.

Os nad yw eich twrci wedi’i ddadmer yn llawn cyn coginio, efallai na fydd yn coginio’n gyson. Mae hyn yn golygu y gall bacteria niweidiol oroesi’r broses goginio a byddwch chi a’ch gwesteion mewn perygl o wenwyn bwyd.

Sut i goginio eich twrci

Peidiwch â golchi twrci amrwd cyn ei goginio. Mae golchi cig amrwd yn lledaenu germau ar eich dwylo, dillad, offer cegin ac arwynebau.

Wrth goginio eich twrci, cymerwch gip ar y cyngor ar y deunydd pecynnu bob amser gan ddilyn y cyfarwyddiadau coginio. Bydd y canllawiau coginio yn seiliedig ar dwrci nad yw wedi’i stwffio.

Ar ôl cyffwrdd â chig amrwd, mae’n bwysig golchi’ch dwylo’n drylwyr gan ddefnyddio d?r cynnes a sebon.

Coginiwch y stwffin mewn tun rhostio ar wahân, nid y tu mewn i’r twrci. Bydd twrci wedi’i stwffio yn cymryd mwy o amser i’w goginio ac efallai na fydd yn coginio’n drylwyr os nad yw wedi cyrraedd y tymheredd cywir drwyddo draw.

Cofiwch lanhau'r holl arwynebau, byrddau torri neu offer cegin y mae unrhyw ddofednod amrwd wedi dod i gysylltiad â nhw.

Darllenwch y cyfarwyddiadau ar ddeunydd pecynnu eich twrci i weld pa mor hir y bydd yn cymryd i'w goginio. Os nad oes unrhyw gyfarwyddiadau coginio, coginiwch y twrci mewn ffwrn sydd wedi'i chynhesu ymlaen llaw i 180ºC (160ºC ffan, 350ºF neu Farc Nwy 4):

- dylech ganiatáu 45 munud y cilogram, ac 20 munud ychwanegol ar gyfer twrci o dan 4.5 cilogram
- dylech ganiatáu 40 munud y cilogram ar gyfer twrci sy'n pwyso rhwng 4.5 cilogram a 6.5 cilogram
- dylech ganiatáu 35 munud y cilogram ar gyfer twrci sy'n pwyso dros 6.5kg

Mae angen amseroedd a thymheredd coginio gwahanol ar adar eraill:

- dylech goginio g?ydd mewn ffwrn wedi'i chynhesu ymlaen llaw ar 200ºC (180ºC ffan, 400ºF neu Farc Nwy 6) am 35 munud y cilogram
- dylech goginio hwyaden mewn ffwrn wedi'i chynhesu ymlaen llaw ar 200ºC (180ºC ffan, 400ºF neu Farc Nwy 6) am 45 munud y cilogram
- dylech goginio cyw iâr mewn ffwrn wedi'i chynhesu ymlaen llaw ar 180ºC (160ºC ffan, 350ºF neu Farc Nwy 4) am 45 munud y cilogram, ac yna am 20 munud ychwanegol

Mae mwy o wybodaeth am goginio cigoedd a bwydydd eraill yn ddiogel ar gael ar ein tudalen ' Coginio eich bwyd'.

Sicrhau bod eich twrci wedi'i goginio'n llawn

Sicrhewch fod eich twrci (neu unrhyw aderyn arall) yn stemio'n boeth ac wedi'i goginio drwyddo.

Os nad oes gennych chi thermomedr cig neu brôb tymheredd, torrwch i mewn i ddarn mwyaf trwchus y cig, a **chadarnhewch nad oes dim o'r cig yn binc a bod unrhyw suddion yn glir**. Mewn aderyn cyfan, y rhan fwyaf trwchus yw'r darn rhwng y goes a'r fron.

Os oes gennych chi brôb tymheredd, rhowch y prôb yn rhan fwyaf trwchus y cig; mae angen iddo gyrraedd un o'r cyfuniadau canlynol i sicrhau ei fod wedi'i goginio'n iawn:

- 60°C am 45 munud
- 65°C am 10 munud
- 70°C am 2 funud
- 75°C am 30 eiliad
- 80°C am 6 eiliad

Cofiwch lanhau'r prôb tymheredd neu'r thermomedr coginio yn drylwyr ar ôl ei ddefnyddio er mwyn atal croeshalogi.

Rhewi ac ailddefnyddio'ch bwyd dros ben

Beth am ailddefnyddio eich bwyd dros ben? Mae sawl gwahanol ffordd o wneud hyn.

Cofiwch rewi unrhyw fwyd dros ben ar gyfer prydau yn y dyfodol. Mae'r rhewgell fel 'botwm oedi'. Mae'n ddiogel rhewi'r bwyd unrhyw bryd cyn y dyddiad 'defnyddio erbyn' gan gynnwys ar y diwrnod ei hun.

Gallwch rewi'r rhan fwyaf o fwydydd. Mae hyn yn cynnwys cigoedd amrwd a chigoedd wedi'u coginio, ffrwythau, tatws (ar ôl eu berwi am bum munud), caws wedi'i gratio, ac wyau. Mae gan

Hoffi Bwyd Casáu Gwastraff restr ar storio bwyd sy'n cynnwys gwybodaeth ar sut i rewi gwahanol fathau o fwyd.

Gallwch chi rewi twrci, cigoedd eraill a phrydau bwyd sy'n cynnwys cigoedd sydd wedi'u coginio a'u rhewi'n flaenorol. Bydd y bwyd yn ddiogel i'w fwyta am amser hir, ond efallai y bydd yr ansawdd yn gwaethygu ar ôl 3-6 mis. Yr enw a roddir ar hyn yw llosg rhewgell.

ASB yn Esbonio

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 am 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.

Ceisiwch oeri bwyd sydd wedi'i goginio mor gyflym â phosib ar dymheredd ystafell, ac yna ei roi yn yr oergell neu'r rhewgell o fewn awr neu ddwy.

Bydd **rhannu bwyd dros ben yn ddognau llai yn oeri bwyd yn gyflymach**. Efallai y bydd hefyd yn fwy cyfleus dadmer prydau sydd wedi'u rhannu'n ddognau cyn eu rhewi.

Nodwch enw'r bwyd a'r dyddiad ar unrhyw beth rydych chi'n ei rewi fel y gallwch chi weld yn hawdd beth ydyw.

Dylech ddadmer bwyd yn araf ac yn ddiogel yn yr oergell neu'n drylwyr mewn microdon ar y gosodiad dadmer. Peidiwch â dadmer bwyd ar dymheredd ystafell.

Sicrhewch fod bwyd wedi'i ddadmer yn llawn, oherwydd mae'n bosib 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.

Unwaith y bydd y bwyd wedi'i ddadmer, **cofiwch ei fwyta o fewn 24 awr a pheidiwch â'i ail-rewi.**

Gwnewch yn si?r eich bod yn ailgynhesu unrhyw fwyd wedi'i ddadmer nes ei fod yn stemio'n boeth.