

Hylendid Bwyd dros y Nadolig

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

Amcangyfrifir bod 2.4 miliwn o achosion o [wenwyn bwyd](#) yn y Deyrnas Unedig (DU) bob blwyddyn. P'un a ydych chi'n coginio gartref, neu'n aildefnyddio bwyd dros ben, mae'n bwysig cynnal hylendid bwyd da adeg y Nadolig trwy ddilyn hanfodion hylendid bwyd, sef [glanhau](#), [oeri](#), [coginio](#) ac atal [croeshalogi](#).

Mae'r Nadolig yn gyfnod o wastraff bwyd sylweddol. Mae [Love Food Hate Waste](#) yn amcangyfrif bod dros 100,000 tonn o ddodfednod bwytdwy, 96,000 tonn o foron a 710,000 tonn o datws yn cael eu taflu bob blwyddyn yn y DU.

Bydd meddwl am hylendid wrth storio, coginio, aildefnyddio 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

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. Er mwyn atal croeshalogi, 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. Cofiwch orchuddio bwydydd amrwd a'u cadw ar silff waelod eich oergell.

Wrth siopa am fwyd dros y Nadolig, mae'n bwysig deall y gwahaniaeth rhwng y dyddiadau 'ar ei orau cyn' a 'defnyddio erbyn' er mwyn cynllunio'ch prydau yn effeithiol, cael bwyd i bara'n hirach, a sicrhau nad ydych chi'n taflu bwyd yn ddiangen.

Gair i gall

Mae dyddiadau [ar ei orau cyn](#) yn ymwneud ag ansawdd: bydd bwyd yn ddiogel i'w fwyta ar ôl y dyddiad hwn, ond efallai na fydd bellach ar ei orau.

Mae dyddiadau [defnyddio erbyn](#) yn ymwneud â diogelwch: ni ddylid bwyta, coginio na rhewi bwyd ar ôl y dyddiad hwn, gan ei fod yn gallu bod yn anniogel.

Gwiriwch fod tymheredd eich oergell yn 5°C neu'n is. Gallwch chi brofi hyn gyda thermometr oergell. Os yw eich bwyd yn cael ei storio ar y tymheredd cywir, dylai bara hyd at 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.

Sut i ddadmer eich twrci

Os yw eich twrci wedi'i rewi, gwiriwch y canllawiau ar y deunydd pecynnu ymlaen llaw. Mae modd coginio ambell i dwrci yn syth o'r rhewgell os yw cyfarwyddiadau'r cynhyrchwr yn dweud hynny. Fodd bynnag, bydd angen dadmer mwyafrif y tyrcwn sydd wedi'u rhewi. Cofiwch gynllunio hyn ymlaen llaw, oherwydd gall twrci cyfan gymryd rhwng 3 a 5 diwrnod i ddadmer yn iawn.

Peidiwch â dadrewi'ch twrci ar dymheredd yr ystafell. Yn hytrach, dylech chi ddadmer eich twrci yn yr oergell. Cofiwch bob amser ddadmer eich twrci mewn cynhwysydd sy'n ddigon mawr i ddal yr hylif sy'n dod allan wrth ei ddadmer. Mae hyn er mwyn osgoi croeshalogi. Defnyddiwch ddysgl wedi'i gorchuddio ar waelod yr oergell fel na all ddiferu ar fwydydd eraill. Golchwch eich dwylo'n drylwyr bob amser ar ôl trin unrhyw ran o'r twrci amrwd.

Gallai twrci mawr arferol sy'n pwysu 6-7 cilogram gymryd mor hir â 4 diwrnod i'w ddadmer yn llawn yn yr oergell. Os nad oes cyfarwyddiadau dadmer ar eich twrci, gallwch chi ddarganfod drosoc chi eich hunan pa mor hir y bydd yn cymryd i'w ddadmer yn llwyr. Mewn oergell, caniatewch tua 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 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. Bydd coginio'n drylwyr yn lladd unrhyw facteria sy'n bresennol.

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

Ar ôl cyffwrdd â dofednod amrwd, mae'n bwysig golchi'ch dwylo'n drylwyr. Hefyd, cofiwch lanhau unrhyw arwynebau, byrddau torri neu offer cegin y mae dofednod amrwd wedi dod i gysylltiad â nhw.

Coginiwch eich 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.

Darllenwch y cyfarwyddiadau ar ddeunydd pecynnu eich twrci er mwyn canfod 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 180°C (350°F neu Farc Nwy 4):

- dylech ganiatáu 45 munud y cilogram, ac 20 munud ychwanegol ar gyfer twrci sy'n pwysu o dan 4.5 cilogram
- dylech ganiatáu 40 munud y cilogram ar gyfer twrci sydd rhwng 4.5 cilogram a 6.5 cilogram
- dylech ganiatáu 35 munud y cilogram ar gyfer twrci sy'n pwysu mwy na 6.5 cilogram

Mae angen gwahanol amseroedd coginio a thymereddau ar adar eraill:

- dylech goginio gwyddau mewn ffwrn wedi'i chynhesu ymlaen llaw i 200°C (400°F neu Farc Nwy 6) am 35 munud y cilogram
- dylech goginio hwyaden mewn ffwrn wedi'i chynhesu ymlaen llaw i 200°C (400°F neu Farc Nwy 6) am 45 munud y cilogram
- dylech goginio cyw iâr mewn ffwrn wedi'i chynhesu ymlaen llaw i 180°C (350°F neu Farc Nwy 4) am 45 munud y cilogram, ac yna am 20 munud ychwanegol

Sicrhewch fod eich twrci yn stemio'n boeth ac wedi'i goginio drwyddo draw.

Os nad oes thermomedr cig neu chwiliedydd (*probe*) tymheredd gennych chi, torrwcw i mewn i ddarn mwyaf trwchus y cig, gwirio nad oes dim o'r cig yn binc a bod unrhyw suddion yn glir. Rhan fwyaf trwchus cig aderyn cyfan yw'r darn rhwng y goes a'r fron.

Os oes prob tymheredd gennych chi, gwiriwch ddarn mwyaf 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 chwiliedydd tymheredd neu'r thermomedr coginio yn drylwyr ar ôl ei ddefnyddio er mwyn atal croeshalogi.

Ailddefnyddio eich bwyd dros ben

Ewch ati i aildefnyddio ac ailddyfeisio eich bwyd dros ben mewn gwahanol ffyrdd. Cofiwch oeri a gorchuddio eich bwyd dros ben, a'i roi yn yr oergell neu'r rhewgell o fewn awr neu ddwy. Bydd rhannu bwyd dros ben yn ddogneau llai yn ei oeri'n gyflymach ac yn helpu i reoli dognau.

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 gwaethgu ar ôl 3-6 mis.

Unwaith iddo ddadmer, dylech chi fwyta'r bwyd o fewn 24 awr. Hefyd, gallwch chi ddefnyddio twrci sydd wedi'i goginio'n flaenorol a'i rewi er mwyn creu pryd newydd, fel cyri twrci.

Mae gan [Love Food Hate Waste](#) amrywiaeth o ryseitiau a syniadau creadigol ar gyfer gwneud i'ch bwyd dros ben fynd ymhellach y Nadolig hwn.

Rhewi eich bwyd dros ben

Cofiwch rewi a dadrewi unrhyw fwyd dros ben ar gyfer prydau yn y dyfodol. Mae'r rhewgell fel 'botwm oedi'. Mae'n ddiogel rhewi bwyd hyd at y dyddiad 'defnyddio erbyn'.

Gallwch chi rewi'r rhan fwyaf o fwydydd. Mae hyn yn cynnwys cigoedd amrwd a chigoedd wedi'u coginio, ffrwythau, tatws (ar ôl berwi am bum munud), caws wedi'i gratio, ac wyau. Mae gan Love Food Hate Waste [restr ar storio bwyd](#) sy'n cynnwys gwybodaeth ar sut i rewi gwahanol fathau o fwyd.

Pan fydd bwyd yn dadmer, mae ei dymheredd craidd yn codi. Mae hyn yn rhoi'r amgylchiadau delfrydol i facteria dyfu os cânt eu gadael ar dymheredd yr ystafell. Y peth gorau yw dadmer bwyd yn araf ac yn ddiogel yn yr oergell.

Gallwch chi hefyd ddadmer eich bwyd dros ben yn drylwyr mewn micro-don. Cofiwch sicrhau eich bod yn ailgynhesu'r bwyd nes ei fod yn stemio'n boeth. Unwaith y bydd y bwyd wedi'i ddadmer, cofiwch ei fwyta o fewn 24 awr.