



# O'r Fferm i'r Ffôr



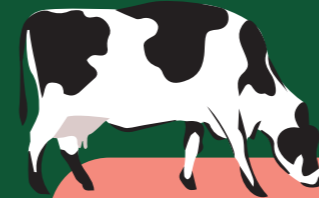
## Her i ti...



Dylunio dull o becynnu ar gyfer dal llaeth, menyn, wyau, caws neu llysiau / ffrwythau.

Gelli di ystyried cryfder ac ymarferoldeb yn ogystal â sut mae'n edrych a sut mae'n cadw'r eitemau yn ffres.

Gelli di hefyd ystyried nodweddion amgylcheddol a sut mae lleihau'r defnydd o blastig ac egni cynhyrchu.



SUT MAE DEIET TEULU'R YSGWRN YN CYMHARU GYDA DEIET EICH TEULU CHI?



## Carbohydrad / Grawn

Byddai ceirch yn cael eu tyfu yn Yr Ysgwrn yng nghyfnod Hedd Wyn. Roedd y teulu yn prynu blawd (neu 'peilliad' fel roedden nhw yn ei alw) o siop yn Nhrawsfynydd ac yn pobi eu bara eu hunain. Roeddent hefyd yn defnyddio ceirch i wneud uwd a 'siot' (sef ceirch a llaeth enwyn oer)



## Ffrwythau a Llysiau

Roedd Yr Ysgwrn yn tyfu tatws, moron, nionod a swej. Roedd yna hefyd goed afal, eirin, cnau cyll a llwyni gwsberis a rhiwbob ger y tŷ. Byddai'r teulu hefyd yn hel llus a mwyar duon yn eu tymor ar gyfer gwneud pwdin neu jam.

## Protein

Byddai anifeiliaid yn cael eu lladd ar y fferm a'r teulu yn defnyddio bob rhan o'r anifail. Ffordd o gadw'r cig yn ffres yn hirach oedd ei halltu.

Gellir gweld bachau yn nhrawstiau'r tô yn yr Ysgwrn lle byddai'r cig wedi ei halltu yn hongian. Byddai cyflenwad da o wyau gan ieir y fferm hefyd. Gallai'r teulu hefyd fwyta brithyll yr oeddent yn eu dal yn afon Prysor.



## Cynnyrch Llaeth

Byddai mam a chwiorydd Hedd Wyn yn defnyddio llaeth y fferm i'w gorddi i wneud menyn.

Byddai mowld neu badlau pren yn siapio'r darn menyn tra bod patrwm unigryw i'r fferm yn cael ei stampio arno. Roedd y teulu hefyd yn defnyddio'r llaeth enwyn, sef yr hylif oedd yn cael ei adael ar ol wrth wneud menyn. Byddai mam Hedd Wyn a gwragedd fferm tebyg yn gwneud caws crwn traddodiadol ond aeth Mary, chwaer Hedd Wyn i Goleg Madryn lle dysgodd wneud caws sgwar, rhywbeth oedd angen mwy o sgil i'w gynhyrchu.

FAINT O'R BWYD RYDYCH CHI YN EI FWYTA SY'N CAEL EI FEWNFORIO O WLAD ARALL?



FAINT O'R BWYD RYDYCH CHI YN EI FWYTA SY'N CAEL EI BRYNU O SIOP?

SUT MAE'R BWYD RYDYCH CHI'N EI FWYTA YN CAEL EI BECYNNU?

BETH YW EFFAITH HYN I GYD AR YR AMGYLCHEDD?

SUT MAE HYN YN CYMHARU GYDA BWYD YR YSGWRN YNG NGHYFNOD HEDD WYN?



## Bwydlen Diwrnod - Teulu'r Ysgwrn 1912

### Brecwast:

Uwd, paned o de.

### Cinio:

Potes (tatws, moron, swej, cig oen a dwmplenni). Tarten mwyar duon i bwddin.

### Te:

Brechdan jam eirin, paned o de.

### Swper:

Bara llaeth neu 'siot' (llaeth enwyn a cheirch).

## Siopa

Dim ond y siwgr ar gyfer y darten a'r jam, y blawd a'r burum ar gyfer y bara, reis ar gyfer pwdin a'r te oedd yn cael ei brynu o siop. Byddai popeth arall yn cael ei dyfu neu ei gynhyrchu ar y fferm. Roedd siop Co-op yn Nhrawsfynydd ble oedd y teulu'n prynu nwyddau.

## Pecynnu

Mae'n debyg y byddai teulu'r Ysgwrn yn defnyddio sachau 'hessian', papur newydd neu bapur brown, basgedi pren neu wiail, potiau pridd, poteli gwydr neu can llefrith metel i ddal eu bwyd.

## Mewnforio/ Milltiroedd bwyd

Mae'n debyg mai'r unig fwyd oedd yn cael ei fewnforio o wlad arall y byddai'r teulu yn ei fwyta'n rheolaidd oedd te o Tseina a siwgr o Ynysoedd y Caribi.