



Nodyn Gwybodaeth: Coginio ar dân gwersyll

Tân da ar gyfer coginio

Mae'n bwysig adeiladu eich tân sbel cyn bod angen i chi ddechrau coginio. Bydd hyn yn rhoi cyfle i'r cols boethi ac i'r fflamau bylu. Os ydych yn coginio i lawer o bobl neu dros gyfnod hir, ceisiwch adeiladu'ch tân mewn sribyn hir. Fel hyn, bydd gennych fan ar gyfer bwydo'r tân, a fydd wedyn yn cyflenwi cols poeth ar gyfer y man coginio.

Os ydych chi'n coginio cawl neu stiwb, ac felly dim ond angen un sosban a man coginio, yna efallai y byddai'n well gennych adeiladu tân siâp seren. Ar gyfer hyn bydd angen pedwar neu bump o foncyffion wedi eu gosod ar ffurf seren. Yna gallwch roi'ch deunydd cynnau a'ch prisiau yn y canol. Unwaith y bydd y tân wedi cynnau ac yn llosgi'n dda, byddwch yn gallu ei fwydo drwy wthio pen y boncyffion i'r canol wrth iddynt losgi.

Er mwyn creu tân mwy, efallai mai adeiladu tân ar ffurf waffl fydd orau. Mae hyn yn golygu gosod eich deunydd cynnau tân a'ch prisiau yn y canol ac yna ychwanegu'r boncyffion mwy, gan eu cadw'n wastad a'u gosod ochr yn ochr gyda bwlch bach rhyngddynt nhw. Mae'r haen nesaf yn cael ei gosod yn wastad hefyd mewn rhes ond yn wynebu'r cyfeiriad arall. Daliwch ati i'w adeiladu fel hyn nes fod gennych chi bedair neu bum haen. Yna mae'n barod i'w gynnu. Wrth fwydo'ch tân, ceisiwch gadw'r siâp waffl gan fod hyn yn helpu i gynyddu'r gwres. Pan fydd gennych chi ddigon o gols poeth a bod y fflamau wedi dechrau pylu, rydych chi'n barod i goginio.



Offer coginio

Popty agored

Mae poptai agored o bob maint i'w cael ac maen nhw'n ddefnyddiol tu hwnt, er nad ydyn nhw'n arbennig o rad nac yn ysgafn i'w cario.

Maen nhw'n cael eu defnyddio i goginio cawl neu stiwb gan amlaf, ond yr unig gyfyngiad go iawn ar yr hyn y gallwch ei goginio ynddyn nhw yw'ch dychymyg.

Gyda chols poeth o dan y pot ac ar y caead, mae'r tu mewn yn troi'n bopty lle gallwch chi goginio popeth o fara a thatws i gacen a pizza. Gall y caead ei hun gael ei droi am i fyny a chael ei ddefnyddio fel padell ffrio fach ar gyfer coginio wyau wedi'u ffrio, cig moch neu grem-pog.

Er nad ydyn nhw'n hanfodol, mae llawer o ategolion defnyddiol ar gyfer popty agored yn cynnwys stand thrithrod, codwr caead a stand ar gyfer y caead.

Pedyll ffrio (sgiledi)

Yn aml mae gan bedyll ffrio goesau i'w codi ychydig uwchben y tân, sy'n ddefnyddiol iawn. Gellir coginio pob math o bethau mewn padell ffrio, gan gynnwys selsig, pice ar y maen neu risotto. Maen nhw'n mynd yn boeth iawn felly ceisiwch beidio â gwneud tân rhy fawr o dan y badell ffrio neu bydd popeth yn llosgi cyn y gall goginio'n iawn.

Ffon

Efallai ei bod yn rhywbeth syml dros ben ond mae ffon yn ddefnyddiol tu hwnt wrth goginio. Gallwch goginio plethi bara, gosod selsig ar eu hyd arni neu'r malws melys hanfodol, er mai ffon siâp fforc sydd orau ar gyfer tost neu gramwyth. Wrth gwrs, pan fyddwch wedi gorffen coginio, mae taflu eich ffon ar y tân yn golygu llai olchi llestri!



Nodyn Gwybodaeth:

Ryseitiau coginio ar dân gwersyll

Pizza

CYNHWYSION

Gwaelod pizza parod	caws wedi'i gratio (mozzarella, cheddar, ac ati.)
saws tomato (jar neu un cartref)	unrhyw dopin arall rydych chi'n ei hoffi!

CYFARWYDDIADAU

Taenwch y saws tomato dros y gwaelod y pizza a thaenu caws a thopins o'ch dewis drosto.

Rhowch y pizza yng ngwaelod y popty agored a rhowch y caead arno.

Rhowch y popty ar y cols poeth a rhowch fwy o gols drosto.

Bydd angen i chi newid y cols sydd ar ben y popty wrth iddyn nhw oeri. Coginiwch am oddeutu 20 munud nes bod y caws yn troi'n swigod.

Sgoniau tatws a madarch

CYNHWYSION (GWNEUD 20)

500g o datws	100g o fadarch
25g o fenyn	blawd ychwanegol ac olew ar gyfer coginio
100g o flawd plaen	

CYFARWYDDIADAU

Pliciwch a thorrwch y tatws ac yna'u berwi nes eu bod yn feddal.

Stwnsiwch y tatws ac ychwanegwch y menyn.

Torrwch y madarch a'u cymysgu gyda'r tatws.

Ychwanegwch y blawd a chymysgu'r cyfan.

Cymrwch dalpiau bach a'u gwasgu'n ddisgiau 1cm o drwch.

Coginiwch ar badell ffrio boeth mewn ychydig bach o olew am 3-4 munud bob ochr.

Creision tatws

CYNHWYSION

tatws	halen/sesnin o'ch dewis
olew olewydd	

CYFARWYDDIADAU

Torrwch y tatws mor denau â phosib.

Gosodwch nhw ar blât a brwsio un ochr ag olew olewydd. Rhowch sesnin arnynt at eich dant.

Rhowch nhw ar gridyll neu badell ffrio boeth, ar yr ochr gyda'r olew.

Brwsiwch yr ochr arall ag olew, ac ychwanegu sesnin.

Trowch nhw ar ôl tua 3 munud a grilio am 3-4 munud arall neu nes eu bod yn gresniog.

Eog mewn papur newydd

CYNHWYSION

dwy ffiled eog gyda'r croen arnynt	sesnin
---------------------------------------	--------

CYFARWYDDIADAU

Rhowch sesnin ar y ffiledau ac yna'u gosod gyda'i gilydd gyda'r croen tuag allan.

Lapiwch nhw mewn papur newydd a'u clymu gyda llinyn.

Lapiwch mewn sawl haen arall o bapur newydd.

Arllwyswch ddigon o ddŵr drostynt i wlychu'r papur newydd.

Rhowch y pecyn yn y cols poeth.

Rhowch fwy o ddŵr ar y papur bob ychydig funudau.

Coginiwch am ryw 20 munud ac yna'u dad-lapio i weld a ydyn nhw'n barod.



Nodyn Gwybodaeth:

Ryseitiau coginio ar dân gwersyll

Cacennau siocled ac oren

CYNHWYSION

50g o flawd codi	2 lwy de o goco
50g o siwgr caster	3 sgwâr o siocled
50g o fenyn	3 oren
1 wy	

CYFARWYDDIADAU

Curwch y menyn a'r siwgr gyda'i gilydd. Ychwanegwch yr wy a churo eto. Hidlwch y blawd a'r coco i'r cymysgedd a chymysgu'n dda.

Torrwch y top oddi ar bob oren a chrafu'r canol allan. Llenwch tua dwy ran o dair o'r oren gyda'r cymysgedd. Gwthiwch sgwâr o siocled i mewn i'r canol a rhowch y top yn ôl arnynt. Lapiwch mewn ffoil a'u gosod ar i fyny yn y cols poeth yn y tân.

Mae amser coginio'n amrywio yn dibynnu ar y gwres a ble maen nhw yn y tân. Dylech fwrw golwg ar y cacennau ar ôl 10 munud.

Afalau pob

CYNHWYSION

1 afal	1 malws melys
1 taffi	1 sgwâr o siocled

CYFARWYDDIADAU

Torrwch galon yr afal allan a'i lenwi gyda'r taffi, y malws melys a'r siocled. Lapiwch mewn dwy haen o ffoil a'i roi ar y tân.

Coginiwch am tua 20-30 munud yn dibynnu ar faint yr afal.

Efallai y bydd angen llwy i'w fwyta!!

Syniadau eraill i roi cynnig arnynt

- Crempog (traddodiadol neu Americanaidd)
- Bara cri (mewn popty agored neu gols y tân)
- Sgons caws ar ffon
- Cawl llyisiau
- Risotto
- Pice ar y maen



Chwilio am fwy o adnoddau dysgu, gwybodaeth a data?

Cysylltwch ag: addysg@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk
neu ewch i www.cyfoethnaturiolcymru/dysgu

Fformat amgen; print bras neu iaith arall, cysylltwch ag:
ymholiadau@cyfoethnaturiolcymru.gov.uk // 0300 065 3000