Mae Growing Communities yn helpu teuluoedd i gael profiad ymarferol o'u treftadaeth bwyd. Credyd: Rhi Ellis.

Mewn argyfwng hinsawdd a chostau byw, gallai ailgysylltu â'n treftadaeth fwyd gynnig ffordd ymlaen.

Mae Ein Cegin, cegin gymunedol yng ngorllewin Cymru, yn adfywio ffyrdd traddodiadol o dyfu a pharatoi bwyd.

Gan weithio gyda gwasanaethau cymorth lleol gan gynnwys Dechrau'n Deg a Phlant Dewi, gwahoddodd y prosiect Growing Communities deuluoedd i ailddarganfod bwydydd a thechnegau etifeddol. Yn ogystal â throsglwyddo treftadaeth ddiwylliannol anniriaethol, mae'n rhoi hwb i lesiant, cydnerthedd hinsawdd a chysylltiad cymunedol.

Dywedodd Sophie Bennett-Alford, Cyd-sylfaenydd a Chyfarwyddwr Ein Cegin: “Roeddem am i’r prosiect hwn archwilio tirweddau bwyd unigryw y lleoedd rydyn ni’n byw ynddynt ac ailgysylltu teuluoedd lleol â’r cynhwysion, y ryseitiau, yr wybodaeth a'r sgiliau amrywiol sy’n perthyn i’n treftadaeth ddiwylliannol.”

Dysgodd plant ac oedolion sut i droi grawn treftadaeth yn fwyd cartref maethlon. Credyd: Rhi Ellis.

Gwnaeth cyfranogwyr y prosiect ddysgu sut i goginio gyda chynnyrch tymhorol Cymru fel cennin a bara lawr, mathau traddodiadol o afalau o berllannau lleol wedi'u pigo a'u gwasgu a darganfod sut i wneud menyn â llaw.

Roedd gwenith etifeddol wrth wraidd y prosiect. Aeth y cyfranogwyr â'r gwenith yr holl ffordd o'r had i'r plât, gan ei hau mewn gerddi cymunedol, cynaeafu a malu'r grawn a phobi bara gyda'r blawd terfynol.

Beth yw gwenith etifeddol?

Cyn ffermio dwys modern, cafodd llawer o fathau o wenith a grawn eraill eu tyfu ar raddfa fach, pob un wedi addasu i'r amgylchedd lleol.

Mae'r amrywiaethau treftadaeth hyn yn fwy amrywiol yn enetig, a all eu gwneud yn fwy gwydn i hinsawdd sy'n newid. Po fwyaf o amrywiad sydd rhwng planhigion, y lleiaf yw'r siawns y bydd cnydau cyfan yn cael eu difa gan drychineb amgylcheddol.

Daeth y prosiect i ben gyda chyfres o wleddoedd dathlu, lle rhannodd y cyfranogwyr y bwyd a'r sgiliau yr oeddent wedi'u tyfu gyda'i gilydd. Credyd: Rhi Ellis.

Dywed Sophie y gall defnyddio cynhwysion etifeddol helpu “dyfnhau ein cysylltiad â bwyd a’n mannau tyfu. Rydyn ni'n archwilio o ble mae bwyd yn dod a sut y gallwn ei gynhyrchu mewn ffyrdd cynaliadwy sy'n dda i bobl ac i'r blaned yr ydym yn ei rhannu.”

Gwneud treftadaeth bwyd yn hygyrch

Gyda phrisiau bwyd ar gynnydd, gall cynhwysion lleol a ffyrdd traddodiadol o goginio deimlo allan o gyrraedd. Bwriad y prosiect oedd dangos nad oes rhaid i dreftadaeth bwyd fod yn ddrud nac yn unigryw.

Dywed Sophie: “Dylai fod gan bawb fynediad at fwyd o ansawdd da sy’n cael ei dyfu gydag ymrwymiad i gynaladwyedd, iechyd y pridd a bioamrywiaeth.

“Ond yn aml mae datgysylltiad rhwng cymunedau lleol a bwyd lleol, a all gael ei ystyried yn anhygyrch neu’n anfforddiadwy. Drwy gydol y prosiect, fe wnaethon ni gydweithio i archwilio sut y gallwn ni ddefnyddio cynhwysion syml, fforddiadwy ac wedi'u tyfu'n lleol i wneud prydau blasus a maethlon a ysbrydolwyd gan ein treftadaeth fwyd a rennir.”

Dysgodd teuluoedd grefftau traddodiadol sy'n gysylltiedig â bwyd a'r cynhaeaf hefyd, fel gwneud doliau corn a chrochenwaith. Credyd: Rhi Ellis.

Dod â'r gymuned at ei gilydd

Yn ogystal â dysgu sgiliau coginio ymarferol, cryfhaodd teuluoedd eu llesiant a'u cysylltiad â'i gilydd.

I feithrin ymdeimlad o berthyn i'r gymuned a pherchnogaeth dros y prosiect, cyd-ddyluniodd Ein Cegin weithgareddau gyda chyfranogwyr.

Dywed Sophie: “Roedd y prosiect i gyd yn ymwneud â dod â phobl ynghyd i goginio, bwyta a chysylltu."

Gyda thîm Ein Cegin, bu i deuluoedd blannu, gofalu am, chwynnu a dyfrio'r cnydau drwy gydol y tymhorau newidiol, gan wynebu stormydd glaw, dathlu heulwen yr haf a gwylio'r gwenith yn aeddfedu'n araf. Fe wnaethon nhw gloddio a phrosesu clai lleol i wneud platiau a photiau pinsio, cerflunio gwarcheidwaid clai i wylio dros y cae a chanu caneuon natur Cymru tra'n paratoi prydau blasus i'w rhannu gyda'i gilydd.

Y gobaith yw y bydd teuluoedd yn parhau i ymwreiddio'r arferion hyn yn eu bywydau bob dydd, gan ddychwelyd i'r gerddi cymunedol a choginio'r ryseitiau a ddysgon nhw drwy gydol y prosiect.

Archwiliwch fwy o enghreifftiau o dreftadaeth ddiwylliannol anniriaethol yr ydym wedi'i chefnogi.

efyd mewn ...

Hannah, Project Officer, with vegetables harvested from the community garden. Credit: Gloucestershire Archives.

winning environmentally friendly project

Mae pyped pum metr o daldra o'r Arglwydd Rhys ap Gruffydd yn cyfarch y gwylwyr fel rhan o ddathliad Prosiect 1176 o'r Eisteddfod gyntaf. Credyd: Aled Llywelyn.

Project participants enjoying their allotment. Credit: The Birmingham Allotment Project.

Wotta Lotta Culture – The Birmingham Allotment Project