

Ffrwythau a Llysiau Tymhorol yn y Deyrnas Unedig



Rydym wedi rhoi canllaw defnyddio at ei gilydd i chi ar ffrwythau a llysiau tymhorol. 🍅

Mwy na thebyg rydym yn defnyddio llawer o'r rhain yn barod, ond am fwy o ysbrydoliaeth ac amrywiaeth edrychwch ar y rhai mwyaf anarferol a rhowch gynnig arnynt.

*Cofiwch olchi'r holl ffrwythau, llysiau a saladau yn drylwyr cyn eu defnyddio

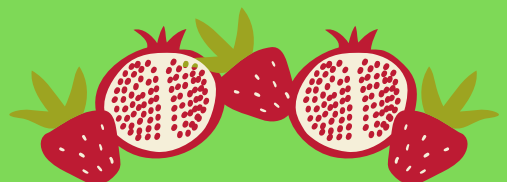
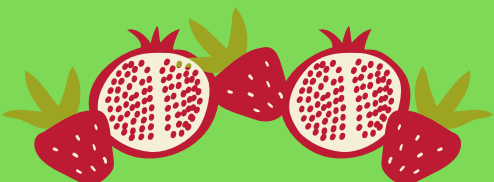
Manteision bwyd tymhorol



Gall bwyd tymhorol fod yn rhatach, mwy blasus ac yn well i'rblaned!

Heddiw mae silffoedd yr archfarchnadoedd yn llawn dop o'r holl ffrwythau a llysiâu sydd ar gael, felly nid yw'n hawdd gweld beth sy'n dymhorol a phryd. Mae calendr tymhorol yn dangos i ni pryd mae ffrwythau a llysiâu yn tyfu ar eu gorau.

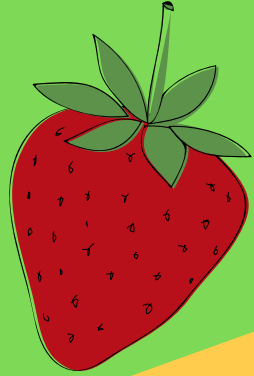
Rydym wedi datblygu canllaw ffrwythau a llysiâu tymhorol ar gyfer y Deyrnas Unedig (gweler dros y dudalen) ond mae hefyd yn syniad da i gynnwys ffrwythau a llysiâu o wledydd eraill sydd mewn tymor. Nid yw'n hawdd tyfu pomgranadau er enghraifft yn y wlad hon gan fod arnynt angen hinsawdd gynhesach, ond maent ar gael yn rhwydd yma o fis Medi hyd at fis Chwefror. Yn debyg, mae satsumas yn well yma o fis Rhagfyr hyd at fis Ebrill.



Y Gwanwyn (1 Mawrth – 31 Mai)

Artisiogau, *asbaragws, planhigyn wy, betys coch, *bresych, moron, tsilis, ciwcymbr, *blodyn ysgaw, letys, pwmpen, pys, pupur, radis, *rhiwbob, roced, sampier, suran, sbigoglys, *llysiau gwyrdd y gwanwyn, sibols, mefus, berwr y dŵr

*ar eu gorau'r adeg yma o'r flwyddyn



Yr Haf (1 Mehefin – 31 Awst)

Asbaragws, bricyll, *planhigyn wy, *betys coch, *mwyar, cyrans duon, *llus, ffa, broccoli, moron, blodfresych, ceirios, tsilis, courgette, ciwcymbr, eirin du, ffenigl, ffa Ffrengig, garlleg, cwsberis, *eirin gwyrdd, cennin, letys, *mwyar Logan, *mangetout, pwmpen, madarch, nectarinau, nionod, pannas, pys, pupur, eirin gwlanog, radisys, *mafon, cyrans cochion, rhiwbob, *roced, ffa cochion, sampier, llysiau gwyrdd y gwanwyn, sibols, *mefus, *sbigoglys, pwmpen yr haf, India corn, *tomatos, *berwr y dŵr, erfin

*ar eu gorau'r adeg yma o'r flwyddyn



Yr Hydref (1 Medi – 30 Tachwedd)

*Afalau, planhigyn wy, *betys coch, mwyar, broccoli, ysgewyll, pwmpen cnau menyn, moron, blodfresych, seleri, courgette, sicori, tsilis, ciwcymbr, *eirin du, garlleg, *cêl, cennin, letys, mangetout, *pwmpen, nionod, pannas, pys, gellyg, pupur, eirin, *pwmpen, radisys, mafon, rhiwbob, roced, *ffa cochion, *sbigoglys, sibols, mefus, India corn, tomatos, erfin, berwr y dŵr

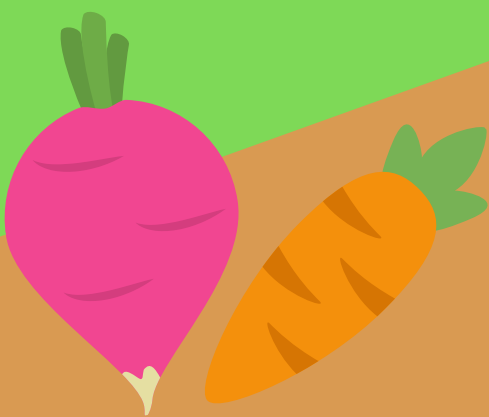
*ar eu gorau'r adeg yma o'r flwyddyn



Y Gaeaf (1 Rhagfyr – 28 Chwefror)

*Afalau, betys coch, *ysgewyll, moron, *bresych, seleriac, seleri, sicori, *llugaeron, artisiogau Jerwsalem, cêl, *cennin, madarch, nionod, *pannas, pys, pwmpen, *bresych coch, rwdins, erfin, berwr y dŵr, bresych gwyrdd y gwanwyn, sibols, pwmpen, *broccoli egino porffor

*ar eu gorau'r adeg yma o'r flwyddyn



Syniadau o fis i fis ar gyfer prydau, phwdinau tymhorol i'w cynnwys yn eich bwydlen



Syniadau ar gyfer prif brydau bwyd tymhorol

- Ionawr** *Cawl llysiau a chorbys y gaeaf gyda rhôl gyflawn
- Chwefror** Stwnsh tatws a chabetsh ysgewyll gyda physgodyn gwyn
- Mawrth** Pasta cyw iâr, pys a llysiau gwyrdd wedi'i bobi
- Ebrill** Myffins wy sbigoglys a madarch gyda bysedd bara pitta
- Mai** Tarten sawrus tatws newydd, berwr y dŵr ac asbaragws
- Mehefin** Cwscwscyw iâr, India corn, mangetout a roced
- Gorffennaf** Cacenni pysgod eog a chourgette wedi'i gratio gyda ffa Ffrengig
- Awst** Toffw/protein soia a *stir-fry nwdls llysieuol
- Medi** Cyri pwmpen cnau menyn, cêl a chorbys gyda bara naan
- Hydref** Pwmpen wedi'i stwffio â briwgig gyda reis sbeislyd a phys
- Tachwedd** Risoto cennin, ffacbys a madarch
- Rhagfyr** Cinio Nadolig, gyda broccoli egino porffor, moron, erfin, tatws a'r holl drimins

*edrychwch ar y rhestr uchod am syniadau tymhorol

Syniadau o fis i fis ar gyfer prydau, byrbrydau a phwdinau tymhorol i'w cynnwys yn eich bwydlen

Syniadau tymhorol am fyrbrydau



Ionawr	Cawl pwmpen gyda rhôl gyflawn neu rôl frown garw
Chwefror	Dip betys coch gyda bysedd pitta
Mawrth	Wy wedi'i ferwi gyda gwaywffyn asbaragws (wedi'u coginio) a thost
Ebrill	Radis, pupur a chiwcymbr wedi'u sleisio'n denau gyda hwmws
Mai	Dip sbigoglys a chaws meddal gyda batonau ciwcymbr a moron
Mehefin	Salad ffrwythau llus, mafon, mwyar duon a mefus
Gorffennaf	Brechdanau tiwna gyda sleisys tomato a mangetout
Awst	Nectarinau wedi'u torri'n fân, ciwbiau caws a ffyn bara
Medi	Myffins pítsa gyda phupur, roced a sibols ar ei ben
Hydref	Brechdanau cyw iâr a berwr y dŵr wedi'u sleisio gyda chiwcymbr a letys
Tachwedd	Ffa pob ar dost gyda choed broccoli egino porffor
Rhagfyr	Wy wedi'i sgramblo, cennin a madarch gyda myffin bara

Syniadau ar gyfer pwdinau tymhorol



Ionawr	Crymbl afal a llugaeron gydag iogwrt naturiol plaen
Chwefror	Tarten afal cartref gyda chwstard
Mawrth	Myffins rhiwbob a blodau ysgaw gydag afal wedi'i sleisio
Ebrill	Cacen sbwng pys a fanila gyda mefus wedi'u sleisio
Mai	Pwdin haf mefus a mwyar cymysg
Mehefin	Strwdel llus a mafon
Gorffennaf	Brownis siocled ceirios gyda mafon ar yr ochr
Awst	Ffŵl eirin gwyrdd a nectarinau
Medi	Cobler eirin gyda chwstard
Hydref	Pwdin reis gyda chwlis eirin duon a gellyg wedi'i sleisio
Tachwedd	Crimp ceirch mwyar duon ac afal hen ffasiwn
Rhagfyr	Afalau wedi'u pobi wedi'u stwffio â rhesins a llugaeron