



# Pecyn Cymorth Twristiaeth Bwyd



Croeso Cymru  
[croesocymru.com](http://croesocymru.com)  
[@croesocymru](https://twitter.com/croesocymru)

Bwyd a Diod Cymru  
[www.llyw.cymru/bwydadiodcymru](http://www.llyw.cymru/bwydadiodcymru)  
[@bwydadiodcymru](https://twitter.com/bwydadiodcymru)



# Cymru. Enw da am ragoriaeth.

## Cynnwys

Defnyddio pŵer 'Cymreictod'	3
Bwyd a diod Cymreig	4
Cymorth Busnes i Dwristiaeth Bwyd	7
Ailwampio'r Fwydlen	9
Bwyd a diod y gellir eu cael o Gymru	10
Cyngor ar wella profiad Bwyd a Diod Cymreig eich cwsmeriaid	11
Bwydydd rhanbarthol a chenedlaethol Cymreig	13
Bwydydd rhanbarthol Cymreig	14
Bwydydd cenedlaethol Cymreig	16
Cyngor ar ddod o hyd i gyflenwyr lleol	19
Gwirioneddol (E)iconig	21
Bwyd a Diod Cymru Rhwydwaith Clwstwr	24
Y Gymraeg	27
Cysylltiadau defnyddiol	31



## Defnyddio pŵer 'Cymreictod'

I ddenu mwy o siopwyr a gwsteion, cynyddu gwerthiant, a chynyddu teyrngarwch

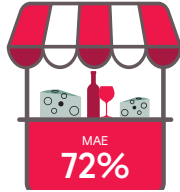
### Cymreictod wrth Fanwerthu...

BYDDAI'N WELL GAN DROS

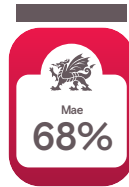
**80%**



**O GWSMERIAID**  
brynu **CYNNYRCH**  
**CYMREIG**



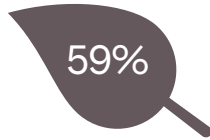
eisiau gweld rhagor o  
fwyd a diod o **GYMRU**  
yn eu siopau



**O SIOPWYR CYMREIG**  
yn **fwy tebygol o brynu**  
os oes nodweddion  
Cymreig ar y pecyn



**O GWSMERIAID SAESNIG**  
yn **fwy tebygol o brynu**  
os oes nodweddion  
Cymreig ar y pecyn



o siopwyr ledled Cymru a Lloegr yn credu  
bod cynnyrch Cymru o ansawdd gwell,  
yn blasu'n well, yn fwy ffres a naturiol



Mae cysylltiad cryf rhwng Cymru a chefn  
gwlad/natur — gyda'r Ddraig Goch yn symbol  
sy'n cael ei adnabod ar gyfer cynnyrch Cymru

### Cymreictod wrth Wasanaethu Bwyd...

**MAE 93%** o westeion o'r farn  
y dylid hyrwyddo'r  
**Gymraeg** mewn  
lleoliadau



yn meddwl ei bod yn bwysig  
i leoliadau fod ag ystod  
dda o brydau sy'n cynnwys  
**CYNHWYSION O GYMRU**



yn meddwl ei bod yn bwysig  
i leoliadau fod ag ystod dda o  
**DDIODYDD O GYMRU**

**MAE 75%** yn debygol o  
ymweld os oes  
cynnig Cymreig da



yn llai tebygol o ymweld os  
nad oes cynnig Cymreig



eisiau gweld rhagor o  
**EITEMAU CYMREIG** ar  
y fwydlen



yn talu mwy am  
**BRYD CYMREIG**

Ffynhonnell: Rhaglen Fewnwelediad Llywodraeth Cymru 2020 a 2021 (400 o Siopwyr Cymreig, 1000 o Siopwyr Seisnig)

# Bwyd a diod Cymreig.

## Twristiaeth a Diwylliant Bwyd.

Mae bwyd a diod yn mynd law yn llaw â lletygarwch a thwristiaeth yng Nghymru. Cyfunwch fwyd tymhorol a chynhwysion lleol o safon, lleoedd diddorol i fwyta ac aros, a rhai o gogyddion gorau'r byd, ac rydych yn diffinio'r sector lletygarwch yng Nghymru â'i enw haeddiannol am ragoriaeth.

## Mae bwyd yn bwysig i'n hymwelwyr.

Yn gynyddol, mae bwyd yn ddylanwad pwysig ar benderfyniad pobl i ymweld â Chymru. Mae hyn oherwydd eu bod yn fwy craff, ac yn cymryd diddordeb o ran ble mae eu bwyd wedi dod a'i daith i'r plat. Mae'r ddau sector bwyd a thwristiaeth felly yn arbennig o bwysig yng Nghymru, ac rydyn ni wedi datblygu strategaethau ategol i ddatblygu'r ddau sector.

Ein hamcan yw meithrin ac annog perthansau rhwng y diwydiant lletygarwch ac arlwyo a chynhyrchwyr bwyd a diod lleol, ac yn y modd hwn sicrhau bod cyflenwad cyson o gynnyrch ffres, tymhorol ar gyfer chwaeth pob ymwelydd.



## Hybu ðelwedd bwyd a diod Cymreig.

Mae twristiaeth bwyd yn ymwneud â helpu ymwelwyr i ddarganfod ein trysorau bwyd lleol - trwy hyrwyddo hynodrwydd rhanbarthol ein cynnyrch fel bod ymwelwyr sy'n dod yma am y tro cyntaf yn teimlo cysylltiad â'r ardal ac eisiau dychwelyd am fwy.

Lansiodd Is-adran Fwyd Llywodraeth Cymru a Croeso Cymru y 'Cynllun Gweithredu Twristiaeth Bwyd i Gymru' ar y cyd, gan gydnabod y potensial ar gyfer twf yn y sector hwn. Diffinnir Twristiaeth Bwyd gan Lywodraeth Cymru fel 'unrhyw weithgaredd sy'n hyrwyddo profiad bwyd lleol a chynaliadwy o ansawdd uchel, nodedig, sy'n gysylltiedig â lle penodol.

Mae'r Cynllun Gweithredu Twristiaeth Bwyd yn targedu camau gweithredu allweddol i godi ymwybyddiaeth a sicrhau bod gwybodaeth ar gael yn hawdd i ymwelwyr ac i gynorthwyo cynhyrchwyr bwyd a busnesau twristiaeth i gydweithio. Mae'r rhain yn cynnwys:

- Annog busnesau lletygarwch Cymru i ddefnyddio mwy o gynnyrch lleol;
- Cynyddu amlygrwydd bwyd a diod Cymreig ar fwydlenni ac mewn siopau;
- Gwella mynediad ymwelwyr at fwyd a diod Cymreig.





# Cymorth Busnes i Dwristiaeth Bwyd.

## Pam fod twristiaeth bwyd yn bwysig i Gymru?

Yn 2019, gwnaed 87.3 miliwn o ymweliadau dydd â Chymru, gan gynhyrchu gwariant o £3,447 miliwn, a gwariwyd 40% ohono ar fwyd a diod. Mae bwyd yn chwarae rhan allweddol wrth adrodd stori Cymru a datblygu ymdeimlad cryf ac unigryw o le a fydd yn denu cwsmeriaid i ddychwelyd dro ar ôl tro a gwario arian yn economi Cymru, gan gefnogi busnesau twristiaeth a'r economi ehangach.

## Pam mae twristiaeth bwyd yn bwysig i'ch busnes chi?

Bydd cynnig profiad bwyd a diod Cymreig dilys i'ch cwsmeriaid yn helpu i wahaniaethu rhwng eich busnes chi a'ch cystadleuwyr. P'un a ydych yn fwyty, bar, gwesty, gwely a brechwast, caffi neu atyniad i dwristiaid, mae bwyd a diod yn rhan annatod o brofiad cyffredinol y cwsmer. Bydd cynnig bwyd a diod da yn eich helpu i ddenu a phlesio mwy o ymwelwyr, gan eu hannog i wario mwy gyda chi, ymweld eto a dweud wrth deulu a ffrindiau amdanoch chi. Mae hyn i gyd yn newyddion da ar gyfer eich gwerthiant a maint eich elw.

## Pum rheswm dros gynnig bwyd lleol neu Gymreig:



Gallai gweini bwyd o ffynonellau lleol neu wedi'i gynhyrchu'n lleol eich helpu i godi mwy amdano. Mae pobl yn barod i dalu mwy am ffresni a tharddiad hysbys, felly gwnewch yn siŵr eich bod chi a'ch staff yn gwybod o ble y daeth y bwyd a sut y cafodd ei baratoi



Cynyddwch eich gwerthiant trwy ddefnyddio bwyd Cymreig i gynyddu gwariant achlysurol ac annog arhosiad hirach os ydych yn atyniad i ymwelwyr



Defnyddiwch fwyd a diod Cymreig i gynnig profiad mwy dilys Gymreig i'ch ymwelwyr y byddant yn ei gofio ac yn ei rannu gyda ffrindiau a theulu. Mae eich cwsmeriaid yn fwy tebygol o ddod yn ôl ac argymhell i eraill ymweld â chi



Trwy ddefnyddio bwyd a diod Cymreig o safon uchel gallwch ehangu eich marchnad darged a denu ymwelwyr na fyddent efallai fel arfer yn dod i'ch busnes. Efallai y gallai eich caffi mewn atyniad i ymwelwyr ddod yn gyrchfan ynddo'i hun yn hytrach nag yn atodol i'r diwrnod allan



Mae'r sector bwyd a diod yn chwarae rhan hanfodol yn economi Cymru. Trwy gefnogi cynhyrchwyr a chyflenwyr lleol fel eich cigydd, gwerthwr pysgod, pobydd, fferm leol, ac ati, byddwch yn dod yn fwy cynaliadwy trwy helpu i dyfu eich economi leol, a fydd yn y pen draw yn dda i'ch busnes





# Ailwampio'r Fwydlen.

Dyma ambell syniad sut i ddisgrifio prydau efallai eich bod yn eu cynnig eisoes ar eich bwydlen. Bydd newid syml i'ch disgrifiadau'n adrodd stori lawer cliriach am y bwyd rydych yn ei weini ac o ble mae wedi dod. Wrth gwrs, os yw eich cigydd lleol yn gwneud selsig gwych, neu os oes gennych gynhyrchydd caws yn agos atoch chi, yna defnyddiwch y cynhwysion hyn. Enghraifft yn unig yw'r eitemau isod.

## Byrbrydau a Phwðinau

### Cyn

BLT

Caws Pob

Platiad pysgod

Caws a bisgedi

Sgons a jam

Pwdin bara menynd

### Ar ôl

Cig moch Myrddin Heritage, bara lawr, tomato a bara surdoes Alex Gooch wedi'i dostio

Caws pob Eryri gyda winwns coch picl cartref a dail salad

Platiad i'w rannu o frithyll mwg Black Mountains, paté mecryll pupur Patchwork, cocos Parsons, tost lafwr a dip mayonnaise Blodyn Aur gyda lemon a pherlysiâu'r ardd

Blaenafon Pwll Mawr, Caws Cenarth Caerffili, Teifi gyda bara lawr, Angiddy, Trefaldwyn Blue, craceri sawrus Cradoc a siytni afal Calon Lân

Sgons llaeth enwyn a lemon cartref gyda hufen tolch Daffodil a jam mefus Welsh Lady

Pwdin bara brith a menynd gyda gwirodlyn Merlyn a hufen iâ arobrig Conti's'

## Prif gyrsiau

### Cyn

Stêc a sglodion

Selsig a stwnsh

Pysgod a sglodion

Coes las cig oen gyda llysiâu

Selsig llysieuol

Stêc cig carw gyda saws ffrwythau

### Ar ôl

Stêc syrlwyn Celtic Pride wedi'i ffrio, winwns rhost, madarchen Portobello gyda thalpiau tatws Penrhyn Gŵyr

Selsig porc a chennin Edwards, tatws stwnsh Sir Benfro gyda mwstard a greffi seidr Hallets a winwns

Hadog mewn cyteu cwrw Cymreig gyda sglodion Blas y Tir â Halen Môn

Coes las cig oen mynydd Cymru, wedi'i choginio'n araf gyda photos cawl traddodiadol

Selsig Morgannwg – rysâit draddodiadol o selsig llysieuol crensiog wedi'u gwneud gyda chaws cheddar Hafod, cennin, briwsion bara a pherlysiâu gyda salad tymhorol a thomatos wedi'u rhostio ar y winwydden

Stêc pedrain Cig Carw Aberhonddu gyda saws medd mwyar duon Afon Mêl

# Bwyd a diod y gellir eu cael o Gymru.

Categori	Cynhyrchion
Cig coch (amrwd)	Cig Oen Cymru PGI, Cig Eidion Cymru PGI, porc o Gymru, cig llo
Cig wedi'i goginio/ baratoi	Charcuterie, cig moch, hham wedi'i sychu yn yr aer, pastrami, patés
Helgig	Cig carw gwyllt, cig carw fferm, ffesant, grugiar, petrisen, sofrïar, cyffyllog, colomen, cwningen, ysgyfarnog
Dofednod	Cyw iâr, twrci, hwyaden, corhwyad
Pysgod	Penfras, hadog, draenogyn môr, lleden, torbwt, lleden chwithig, lleden lefn, hyrddyn, lleden fannog, morlas, pengernyn coch, corbenwaig, macrell, brithyll, eog, gleisiad
Bwyd môr	Cocos, cregyn gleision, wystrys, cregyn bylchog, cimwch, cranc brown, cranc heglog, corgimychiaid, cyllyl môr, cregyn moch, chwyn lafwr
Cynnyrch llaeth	Llaeth, hufen, menyng, iogwrt, caws, hufen iâ
Wyau	lâr, hwyaden, gŵydd, sofrïar
Ffrwythau a llysiau	Tatws, moron, erfin, pannas, seleriach, cennin, winwns, betys, maip, bresych, cêl, ysgallddeilen, sbigoglys, brocoli, brocoli blagur piws, blodfresych, shibwns, india-corn, berwr y dŵr, letys, tomatos, asbaragws, seleri, ciwcymbr, pupurau, radish, maro, gwrdd, courgette, ffa, madarch, pys, perllysiau, afalau, gellyg, cwins, riwbob, eirin, eirin duon, eirin gwyrdd, ceirios, ffrwythau meddal - aeron, cyrens, cnau, blodau bwytdwy
Ffrwythau a llysiau parod	Cyffeithiau, jamiau, siytni, sawsiau, relish, mwstard, llysiau parod, ffrwythau sych, patés, creision
Nwyddau wedi'u pobi a phethau melys	Bara, cacennau, bisgedi, pwdinau, grawnfwydydd, siocledi, meringues, losin, cyffug, mêl
Cynhwysion sych	Blawd, perllysiau, sbeisys, cymysgeddau bara a chacennau
Diodydd alcoholig	Gwin llonydd a phefriog, perai, seidr, jin, fodca, rym, wisgi, cwrw, gwirodlynnau
Diodydd di-alcohol	Jin, cwrw, kombucha
Diodydd meddal a dŵr	Dŵr mwyn a ffynnon, sudd afal, sudd gellyg, dŵr â blas, diodydd â blas, smwddis ffrwythau

# Cyngor ar wella profiad Bwyd a Diod Cymreig eich cwsmeriaid.

- Gwnewch y gorau o'ch asedau Cymreig – mae ein bwyd a'n diod Cymreig yn unigryw i ni ac ni all neb arall ei gynnig
- Gwnewch yn siŵr eich bod chi a'ch staff yn gwybod am brydau cenedlaethol, rhanbarthol a lleol Cymreig (gweler ein taflen enghreifftiol am syniadau). Ydych chi'n gwybod hanes y bwyd? Dewch i'w adnabod a rhannwch eich gwybodaeth gyda'ch cwsmeriaid. Rhowch wybodaeth i'ch staff am fanylion/cynhwysion allweddol
- Arddangoswch fap sy'n dangos lleoliad eich cyflenwyr
- Byddwch yn dymhorol – manteisiwch ar gyfnodau o ddigonedd i yrru maint elw a chynigiwch amrywiaeth ar eich bwydlen
- Dewch i adnabod eich cyflenwyr – meithrin perthynas â nhw, oherwydd efallai y gallen nhw eich helpu gyda deunydd hyrwyddo, hyfforddi staff a'ch cyfeirio at fusnesau eraill
- Os ydych yn defnyddio ryseitiau teuluol, adroddwch y stori y tu ôl iddynt. Ar y fwydlen efallai, ar fatiau bwrdd neu gwnewch yn siŵr bod staff yn gallu adrodd y stori
- Os oes gennych ardd sy'n cynhyrchu'r llysiau/saladau/perlysiâu ar eich bwydlen, gwnewch yn siŵr eich bod yn ei hyrwyddo; gwahoddwch eich gwsteion i edrych o gwmpas yr ardd neu arddangoswch luniau
- Diwygiwch eich bwydlen – defnyddiwch ein canllaw ailwampio bwydlenni i'ch helpu. Allwch chi wella teitlau a disgrifiadau eich prydau i bwysleisio'r cymeriad lleol neu Gymreig?
- Diwygiwch y cynhwysion unigol yn eich prydau – allwch chi newid un neu fwy o'r cynhwysion am rai lleol neu Gymreig? Mae Cymru'n cynnig amrywiaeth enfawr o gategoriâu cynnyrch – edrychwch ar ein canllaw cyrchu cynnyrch i'ch helpu. Dechreuwch drwy newid un neu ddwy eitem neu bryd os dymunwch.
- Allech chi werthu cynnyrch bwyd a diod Cymreig i gwsmeriaid fynd adref gyda nhw? Rydych chi'n cynyddu gwerthiant a gallant ailadrodd eu profiad Cymreig gwych - mae pawb ar eu hennill!



- Dewch i adnabod eich cystadleuaeth. Pwy yn eich ardal chi sy'n cynnig bwyd Cymreig yn dda iawn? Ewch i'w gweld a dysgu ganddynt. Os ydych ar wyliau, dysgwch gan ranbarthau neu wledydd eraill
- Lledaenwch y newyddion am eich bwyd a diod Cymreig arbennig. Defnyddiwch y cyfryngau cymdeithasol i siarad am eich bwyd, uwchlwytho lluniau – creu sgwrs ac ymgysylltu â phobl
- Os ydych chi'n dod o hyd i'ch cynhyrchion bwyd a'ch cynhwysion yn lleol, dywedwch wrth eich cwsmeriaid – byddant wrth eu bodd a'ch ethos gynaliadwy
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod pa fusnesau bwyd a diod gwych eraill sydd yn eich ardal leol er mwyn i chi allu croes-hyrwyddo eich busnesau – cydweithiwch i gadw mwy o £ yn eich cymuned leol
- Os yw eich cynhyrchion neu gynhwysion wedi ennill gwobrau e.e. y Great Taste Awards, dangoswch hynny ar eich bwydlen, byrddau du, ac ati
- Defnyddiwch y Gymraeg ar eich bwydlenni i atgyfnerthu dilysrwydd ac ymdeimlad o le. Gallech gael bwydlen gwbl ddwyieithog, cyfieithu penawdau neu gynnwys enwau prydu
- Defnyddiwch bropiau steilio i gyfoethogi cymeriad Cymreig eich busnes e.e. defnyddiwch lechen Gymreig ar gyfer eich bwrdd caws



# Bwydydd rhanbarthol a chenedlaethol Cymreig.



# Bwyd̂yðð rhanbarthol Cymreig.

## Wyau Sir Fôn

Rysâit lysieuol draddodiadol o Ynys Môn wedi'i gwneud gyda chennin, wyau, tatws a chaws. Ychwanegwch gennin wedi'u sleisio a'u ffrio â'r tatws stwnsh a llenwi gwaelod dysgl bopty, yna rhowch wyau wedi'u berwi'n galed ar ei ben ac arllwys saws caws Cymreig drosto a'i bobi.

## Bara Lawr

Mae bara lawr yn ddanteithfwyd Cymreig wedi'i wneud o lafwr - gwymon bwytadwy sy'n cael ei gasglu'n bennaf yng ngorllewin Cymru. Wedi'i gymysgu'n draddodiadol â blawd ceirch a'i ffrio mewn braster cig moch i frecwast, mae bara lawr bellach yn cael ei ddefnyddio mewn prydau wyau, neu gyda physgod, cig oen a sawsiau. Mae hyd yn oed diwrnod arbennig wedi'i neilltuo i ddathlu bara lawr ar Ebrill 14! [www.laverbreadday.co.uk](http://www.laverbreadday.co.uk)

## Selsig Morgannwg

Gwnaed yn wreiddiol gyda chaws Morgannwg, nad yw bellach ar gael. Mae'r selsig llysieuol hyn bellach yn cael eu gwneud yn draddodiadol gyda chaws Caerffili ond gallwch ddefnyddio unrhyw gaws Cymreig da wedi'i gymysgu â chennin, perllysiau, wyau a mwstard.

## Pei Katt

Pastai fach cig oen neu gig dafad a ffrwythau sych a fu'n fwyd arbennig yn Ffair Tredeml yn Sir Benfro am dros ddau gan mlynedd.

## Gleisiad wedi'i bobi/potsio

Yng Nghymru, gleisiad yw'r enw ar frithyll y môr, ac mae hon yn ffordd boblogaidd iawn o goginio'r pysgod. Mae gan gleisiad sy'n cael ei ddal mewn cwrwgl yn ngorllewin Cymru statws UKGI arbennig sy'n gwarantu olrhain llawn.

## Gwledd y cybudd/tatws pum munud/swper glöwr

Mae gan y pryd hwn o gig moch a thatws lawer o ddisgrifiadau sy'n amrywio o ranbarth i ranbarth. Mae rhai rhanbarthau gogleddol yn ei alw'n 'datws pum munud', ac yn y gorllewin gellir ei alw'n 'tatws rhost a chig moch' a 'gwledd y cybudd' mewn rhanbarthau eraill. Byddai'r cybudd yn bwytar tatws un diwrnod, wedi'u stwnsio yn yr hylif, gan gadw'r cig moch i'w fwyta drannoeth gyda thatws plaen wedi'u berwi.

## Brecwast Abertawe

Mae'r rysâit hon yn cyfuno cig moch wedi'i halltu gyda bwyd môr lleol o Benrhyn Gŵyr gan gynnwys cocos Penclawdd a bara lawr, math o wymon sy'n cael ei gasglu ar hyd yr arfordir – gweinwch â thost.

## Cacen Gneifio

Teisen gyda hadau carwe a wneir yn draddodiadol adeg cneifio - ychwanegwch ychydig o groen lemwn ar gyfer tro cyfoes a gweinwch gyda the.



### Teisen Lap

Roedd teisen lap yn cael ei hystyried yn gacen 'gyffredin' a oedd yn cael ei phobí'n weddol gyson ym mhentrefi glofaol de Cymru. Roedd o les í'r glöwr fel pwdin ar gyfer ei bryd canol dydd o dan y ddaear ac roedd gwead llaith y gacen yn ei hatal rhag dadfeilio yn ei focs bwyd. Mae'r enw teisen lap yn disgrifio gwead y gacen gan fod y gair llap, sydd bellach bron â diflannu, yn golygu llaith neu wlyb.

### Pwdin Eryri

Pwdin ffrwythau Cymreig traddodiadol wedi'i stemio, wedi'i weini â saws gwin, a weinwyd yn y gwesty wrth droed yr Wyddfa ac y cyfeiriwyd ato gan Eliza Acton yn 1845.

### Pwdin Mynwy

Pwdin traddodiadol tebyg i Queen of Puddings Lloegr lle mae briwsion bara'n cael eu gosod gydag wyau a'u haenu â jam ffrwythau tymhorol.

### Teisennau Berffro

Wedi'u gwneud o gymysgedd bara brau ar siâp cragen fylchog, mae'r cacennau hyn yn arbenigedd o Aberffraw (Berffro) ar arfordir gorllewinol Ynys Môn. Defnyddir hanner fflat cragen y frenhines i argraffu'r cacennau gyda'i motiff cragen. Gallwch nawr brynu'r rhain wedi'u gwneud yn fasnachol.

### Teisen Dinca

Yn draddodiadol, byddai'r deisen afal hon yn cael ei phobi mewn popty Iseldiraidd o flaen tân agored mewn rhai ardaloedd ym Morgannwg.

### Leicecs

Dyma rysáit draddodiadol Gymreig ar gyfer trít amser te wedi'i gwneud o flawd, wyau, siwgr, menyng a chytew llaeth gyda blas sudd oren.

### Slapan Sir Fôn

Cymysgedd cytew cacen a ddefnyddir i wneud crempogau bach ar y garreg bobi sydd wedyn yn cael eu hollti a'u menyngu tra'n dal yn gynnes.

### Bara Tato/Poten dato

Pobwyd yn rheolaidd yn siroedd Aberteifi a Phenfro lle roedd digonedd o datws yn yr hydref, byddent fel arfer yn cael eu pobi dros nos yng ngwres gweddilliol y popty bara.

### Teisen Te Deg

Teisen wedi'i pharatoi'n arbennig ar gyfer egwyl ganol bore yn ardaloedd Llanbedr Pont Steffan a'i gwneud â ffrwythau sych.



# Bwydydd cenedlaethol Cymreig.

## Cawl (De) Lobsgows (Gogledd)

Ar ei orau wedi'i wneud y diwrnod cyn ei weini, mae cawl yn ddysgl swmpus o gig ac unrhyw lysiau sydd ar gael. Mae llawer o ryseitiau sy'n cael eu trosglwyddo o genhedlaeth i genhedlaeth ac yn amrywio o dref i dref. Byddai lobsgows yn cael ei fwyta amser cinio ar ffermydd gogledd Cymru neu fel 'swper chwarel' yn y pentrefi a'r trefi chwareli a'i wneud gyda chig eidion wedi'u halltu a gwreiddlysiau wedi'u coginio'n araf.

## Cawl cennin, persli a thatws

Mae'r Cymry wrth eu bodd yn defnyddio cennin yn eu ryseitiau ac mae'r cawl traddodiadol hwn yn ffefryn wedi'i wneud gyda digon o bersli cyrliog ffres.

## Cig Oen Cymru PGI a Chig Eidion Cymru PGI

I gydnabod y safonau uchel unigryw, mae Cig Oen Cymru a Chig Eidion Cymru wedi ennill statws Dynodiad Daearyddol Gwarchoddedig (PGI)/ GI y DU sy'n gwarantu cynnyrch o ansawdd uchel.

## Ffagots a phys

Yn draddodiadol, byddai ffagots yn cael eu gwneud o gwmpas amser lladd mochyn, fel arfer nid yn unig o'r iau ond hefyd o'r coluddion eraill ac yn cael eu lapio mewn braster mochyn. Mae hwn yn dal i fod yn bryd Cymreig poblogaidd a gellir ei ddarganfod mewn llawer o farchnadoedd tref.

## Brithyll gyda chig moch

Dyma ddull Cymreig adnabyddus o goginio brithyll. Mae lapio'r brithyll mewn cig moch yn helpu i gadw lleithder ac yn ategu blas priddlyd y pysgod.

## Ham gyda saws persli

Efallai mai dyma'r dull mwyaf traddodiadol o weini ham yng Nghymru – ham sy'n cael ei ferwi yna ei rostio a'i weini gyda saws gwyn wedi'i orffen â phersli cyrliog ffres.

## Stiw cwningen

Wrth i'r rhan o'r cae cynaeafu oedd heb ei dorri dyfu'n llai, byddai llawer o gwningod yn cael eu dal i ddarparu pryd tymhorol i'r cynaeafwyr.

## Caws pôb (Welsh Rarebit)

Efallai mai'r enwocaf o'r holl brydau Cymreig, mae'r saws caws, sydd wedi'i wneud orau o cheddar Cymreig cryf, yn cynnwys cwrw a mwstard yn cael eu daenu dros dost a'i frownio o dan y gril.





### **Pice ar y maen**

Mae coginio ar radell neu garreg bobî wedi bod yn arfer cyffredin ledled Cymru ers canrifoedd. Cyfrinach pice ar y maen da yw eu coginio'n gyflym ar y ddwy ochr fel eu bod yn cadw'n llaith yn y canol, ond gofalu rhag eu llosgi!

### **Bara brith**

Fe'i gwneir yn draddodiadol gyda burum ond y dyddiau hyn mae'n cael ei wneud yn amlach trwy socian ffrwythau mewn te dros nos cyn ychwanegu'r cynhwysion eraill. Gweinwch y sleisys wedi'u taenu â menynd hallt Cymreig.

### **Crempogau**

Mae gan grempogau enwau gwahanol yng Nghymru yn dibynnu ar y rhanbarth. Er enghraifft yng ngogledd Cymru fe'u gelwir yn grempog, yn Sir Gaerfyrddin fe'u gelwir yn gramoth, pancos yn Sir Aberteifi ac yn Sir Forgannwg gelwir crempog yn ffroes neu gramwyth. Byddent yn aml yn cael eu coginio ar gyfer te ar achlysuron arbennig megis penblwyddi neu pan fyddai'r Gweinidog yn galw heibio a'u gweini'n gynnes gyda menynd.

### **Tartenni ffrwythau - afal/riwbob/gwsberis/llus/mwyar duon**

Mae pob math o tartenni plât gyda thop a gwaelod crwst yn boblogaidd yng Nghymru – gellir defnyddio unrhyw ffrwythau sydd yn eu tymor.

### **Pwdin reis**

Dyma'r pwdin a fyddai'n cael ei fwyta amlaf ar gyfer cinio dydd Sul ledled Cymru. Mae pwdin reis Cymreig yn hufennog ac yn flasus gydag awgrym o nytmeg.

### **Pwdin bara**

Pryd traddodiadol o fara wedi'i ffrwytho a'i bobî yn y popty, sy'n ddelfrydol i ddefnyddio hen fara dros ben.

### **Bara Planc**

Wedi'i wneud â thoes burum neu gellir ei gwneud â thoes gan ddefnyddio codydd arall i wneud torth gyflym ar faen pobi neu blanc.

### **Teisen fêl**

Roedd digonedd o fêl yn y wlad ac yn aml byddai'n cael ei ddefnyddio i felysu cacennau.

### **Sgons â llaeth enwyn**

Roedd digonedd o laeth enwyn ar gael ar ffermydd llaeth ar ôl corddi menynd ffres ac yn aml byddai'n cael ei ddefnyddio i bobî i gael gwhead ysgafnach.



### Bara ceirch

Yng Nghymru, roedd bara ceirch yn cael eu coginio amlaf ar y garreg bobî gan ddefnyddio toes syml o flawd ceirch a llaeth neu ddŵr.

### Cacen ffrwythau

O gacennau ffrwythau â'r dull rhwbio ysgafn i'r cacennau trymach tywyllach a weinir adeg y Nadolig a dathliadau - cacen boblogaidd a weinir ledled y wlad.

### Torth sinsir

Does dim sinsir yn y gacen hon ond mae'n blasu fel petai. Wedi'i gwneud yn draddodiadol mewn llawer o hen ffeiriau Cymreig.

### Twmplenni afal

Yn draddodiadol, mae'r twmplenni hyn yn cael eu gwneud o grwst brau a'u berwi nes bod yr afal wedi'i goginio a'u gweini â siwgr brown a llaeth oer ond gallwch chi eu pobi yn y popty hefyd.

### Cyflaith

Roedd Noson Gyflaith yn rhan draddodiadol o dathliadau'r Nadolig neu'r Flwyddyn Newydd mewn rhai ardaloedd yng ngogledd Cymru. Roedd gwneud cyflaith hefyd yn gyffredin mewn rhannau o dde Cymru, yn enwedig yn yr ardaloedd glofaol.



# Cyngor ar ddod o hyd i gyflenwyr lleol.

- Rhowch gynnig ar eich stryd leol neu farchnad dan do - yn aml gallwch ddod o hyd i ffrwythau a llysiau ffres o ansawdd uchel ac eitemau bwyd eraill yn fwy ffres ac yn rhatach ac o darddiad mwy lleol nag unman arall
- Mewn marchnadoedd ffermwyr, mae gennych fantais ychwanegol o allu cyfarfod â chynhyrchwyr crefftus wyneb yn wyneb ac efallai taro bargaen sydd o fudd i'r ddau ohonoch. Gallwch hefyd flasu cynhyrchion sy'n defnyddio cynhwysion lleol nad ydynt i'w cael mewn archfarchnadoedd. I gael rhagor o wybodaeth am Farchnadoedd Ffermwyr yng Nghymru, ewch i [www.fmiw.co.uk](http://www.fmiw.co.uk)
- Mae gwyliau bwyd yn ffordd wych arall o ddod i wybod am gyflenwyr a chynhyrchwyr yn eich ardal. Ewch â set o gardiau busnes gyda chi a chodwch rai gan y stondinwyr, yn ogystal â samplu eu nwyddau. Mae gwyliau o'r fath hefyd yn cynnwys cogyddion gwadd ac arddangosiadau ryseitiau. I gael rhagor o wybodaeth am wyliau bwyd, ewch i [www.croeso.cymru](http://www.croeso.cymru)
- Ydych chi wedi ystyried ymuno â sefydliadau lleol eraill i sefydlu grŵp prynu? Gall hyn eich galluogi i brynu mewn mwy o swmp a chael pris gwell. Bydd gan gynhyrchwyr ddiddordeb gan y byddant yn gallu darparu cyflenwad canolog o nwyddau a mwy o gyfaint ac amrywiaeth.
- I gael cyngor ar sefydlu grŵp prynu organig, ewch i [www.soilassociation.org](http://www.soilassociation.org)
- A oes cynlluniau blychau lleol yn eich ardal? Mae'r cynlluniau hyn yn darparu ystod amrywiol a thymhorol o eitemau a chynhwysion bwyd. Gallwch addasu eich gofynion yn unol â'ch anghenion ac ychwanegu elfen o hap lle gallwch roi cynnig ar gynhwysion newydd efallai nad ydych chi wedi meddwl eu defnyddio o'r blaen. Gallwch chwilio am gynlluniau blychau yn eich ardal drwy wefan Soil Association [www.soilassociation.org](http://www.soilassociation.org). Gwefan ddefnyddiol arall yw [www.welshfoodboxcompany.com](http://www.welshfoodboxcompany.com)
- Neu gallwch fynd yn syth at y cynhyrchydd a dod o hyd i eitemau eich hun. Gall hyn fod â'r fantais o feithrin perthynas waith dda a gwneud eich bwyd a'ch diod yn arbennig iawn. Mae hefyd yn rhoi stori i chi ei hadrodd, gan y byddwch yn gwybod yn union sut, ble a phryd y cafodd pethau eu tyfu neu eu gwneud a gallwch ddweud hynny wrth eich gwsteion a'ch cwsmeriaid. Rhowch sylw i'ch cyflenwr ar y fwydlen/bwrdd du yn ôl ei enw neu hyd yn oed lun. Mae hyn yn dangos ymrwymiad gwirioneddol i hunaniaeth a chymuned leol





Am ragor o wybodaeth am deulu GI Cymru, ewch i:  
[llyw.cymru/bwydadiodcymru](http://llyw.cymru/bwydadiodcymru)



# Gwirioneddol (E)iconig

Mae gan fwyd a diod o Gymru gysylltiad dwfn â'r dirwedd, y bobl a'r diwylliant. Gofalwch chi am y tir, a bydd y tir yn gofalu amdanoch chi. Mewn ecosystem fyd-eang, mae pethau fel cyfrifoldeb amgylcheddol, cynaliadwyedd, olrhain a chyfiawnder cymdeithasol wir yn bwysig.

Mae gan Gymru restr drawiadol o gynhyrchion sydd â statws Dynodiad Daearyddol (GI). Mae'n fodd i nodi bwyd a diod o safon sydd naill ai'n unigryw i'r tir a'i cynhyrchodd, neu'r dull y cafodd ei greu, ac mae tri dynodiad gwahanol: Enw Tarddiad Gwarchoddedig (PDO), Dynodiad Daearyddol Gwarchoddedig (PGI) a Gwarant Arbenigedd Traddodiadol (TSG).

Felly am ymdeimlad o le i'r hyn y gallwch chi ei flasau, beth am roi cynnig ar un o'r cynhyrchion bwyd a diod Cymreig gwirioneddol (e)iconig hyn?



## Gwin Cymreig (PDO/PGI)

Mae diwydiant gwin Cymru yn blodeuo ac yn ehangu'n gyflym gyda lluo o winllannoedd a dros 20 o wahanol fathau o rawnwin yn cael eu tyfu. Mae nodweddion tirwedd Cymru yn cynhyrchu gwin ag asidedd ffres, gyda'r holl winllannoedd wedi'u lleoli ar uchder mwy na 49.9 gradd i'r gogledd, sy'n arwain at oriau hir o olau dydd yn y tymor tyfu a datblygu blasau aromatig cryf.



## Tatws Cynnar Sir Benfro (PGI)

Mae'r tatws bach, llachar hyn yn aml yn cael eu casglu â llaw ar ddechrau'r tymor er mwyn amddiffyn eu crwyn cain. Pan fyddan nhw'n cael eu coginio, mae ganddyn nhw arogl priddlyd cryf a gwead llyfn, hufennog.



## Cig Oen Cymru PGI

Does fawr ddim yn fwy gwirioneddol eiconig na Chig Oen Cymreig, gyda ffermio defaid ac ŵyn yn rhan sylfaenol o hanes, treftadaeth a diwylliant Cymru. Nid cynnyrch nac arfer ffermio yn unig yw Cig Oen Cymreig, mae'n ffordd gynaliadwy o fyw ac yn rhan annatod o dapestri amaethyddol cyfoethog Cymru.



## Halen Môn (PDO)

Does dim ychwanegion o gwbl yn Halen Môn ac mae'n cynnwys dros 30 o elfennau a mwynau hybrin naturiol. Caiff ei fwynhau ledled y byd gan gogyddion a phobl sy'n hoff o fwyd, sy'n rhyfeddu at yr haenau crisialog unigryw, fflat a blas glân dŵr môr Ynys Môn.



### **Cregyn Gleision Conwy (PDO)**

Mae Cregyn Gleision Conwy yn cael eu cynaeafu trwy gribinio gwelyau cregyn gleision naturiol aber Conwy yng ngogledd Cymru â llaw. Maen nhw'n adnabyddus am fod yn gigog ac yn llawn sudd gyda chymhareb cig i gragen sy'n drawiadol, ac mae ganddyn nhw flas hallt cyfoethog, suddlon gyda gwead bras, cigog.



### **Porc Cymreig o Dras wedi'i Fagu'n Draddodiadol (TSG)**

Traddodiad sy'n ffurfio dilysnod yr arfer magu porc hwn, gyda Porc Cymreig o Dras wedi'i Fagu'n Draddodiadol yn defnyddio arferion traddodiadol penodol sy'n hollol wahanol i systemau cynhyrchu masnachol confensiynol.



### **Bara Lawr Cymreig (PDO)**

Mae Bara Lawr Cymreig yn cael ei wneud o lafwr (gwymon) wedi'i goginio sy'n cael ei dynnu â llaw o'r morlin. Mae ganddo wead unigryw a blas hallt sy'n blasu o fôr ffres Cymru. Cafodd ei ddisgurfio gan seren Hollywood, Richard Burton, fel "caviar y Cymro".



### **Seidr Cymreig Traddodiadol (PGI)**

Mae Seidr Cymreig Traddodiadol yn cael ei wneud o sudd afalau seidr wedi'i wasgu o unrhyw amrywiaethau afal cynhenid ac anffrodorol a dyfir yng Nghymru. Nid rhan o straeon ffermio hanesyddol yn unig yw'r ddiod hynod naturiol, draddodiadol hon - mae'n elfen fyw o amaethyddiaeth Cymru.



### **Caws Caerffili Traddodiadol o Gymru (PGI)**

Mae Caws Caerffili Traddodiadol Cymreig yn seiliedig ar rysâit ddinewid a ysgrifennwyd gan Annie Evans yn ei llyfr nodiadau ym 1907, ond sydd fwy na thebyg yn dyddio'n ôl ymhell i'r 19eg ganrif. Mae ganddo wead hufennog cyson a blas ysgafn, ychydig yn 'lemonaidd'. Dim ond o laeth buwch a gynhyrchir ar ffermydd Cymru y gellir gwneud y caws.



### **Perai Cymreig Traddodiadol (PGI)**

Mae lliw Perai Cymreig Traddodiadol fel arfer yn amrywio o felyn gwelw, bron yn ddi-liw i aur tywyll. Mae ganddo deimlad amlwg ysgafn neu llawn gellyg ffrwythlon yn y geg, sy'n cydbwysu â melyster naturiol oherwydd cynnwys sorbitol y gellyg perai a ddefnyddir, ac asidedd sitrws ac arogl ffrwythog cain.



### Cig Eidion Cymru PGI

Mae gwartheg yn rhan allweddol o'r dirwedd amaethyddol yng Nghymru ac yn bwydo ar laswelltiroedd toreithiog ir sydd yn eu tro'n cael eu bwydo gan hinsawdd wlyb, fwyn Cymru. Mae holl Gig Eidion Cymreig PGI yn cael ei fagu ar dir ffermio Cymru gyda safonau lles anifeiliaid uchel ac olrhain llawn.



### Eirin Dinbych Dyffryn Clwyd (PDO)

Eirin Dinbych Dyffryn Clwyd yw'r unig amrywiaeth eirin sy'n frodorol i Gymru ac fe'u tyfir yn ardal ddaearyddol ddynodedig Dyffryn Clwyd yn Sir Ddinbych, gogledd Cymru. Mae ganddyn nhw flas dyfnach sy'n is-asidig ac yn felys, y dyfnder a'r melyster hwn sy'n eu gosod ar wahân fel rhywbeth unigryw.



### Ham Caerfyrddin (PGI)

Mae Ham Caerfyrddin wedi adeiladu ar ei wreiddiau traddodiadol yng Nghymru, lle roedd yn cael ei werthu ym marchnad enwog Caerfyrddin yng ngorllewin Cymru, i gael ei gydnabod a'i ganmol yn rhyngwladol. Mae ganddo flas melys-moes-mwy a gwead meddal sidanaidd unigryw sy'n briwsioni wrth iddo gael ei dynnu oddi wrth ei gilydd.



### Sewin wedi'i Ddal â Chyryglau Gorllewin Cymru (PGI)

Yr enw a roddir ar rywogaethau'r pysgod *Salmo trutta* sydd wedi'u dal gan ddefnyddio'r dull traddodiadol Cymreig o bysgota mewn cwrwgl.



### Cig Oen Morfa Heli Gŵyr (PDO)

Cig Oen Morfa Heli Gŵyr (PDO) oedd y cynnyrch newydd cyntaf i gael Statws Dynodiad Daearyddol y DU, ar ôl cyflwyno'r cynllun newydd yn 2021. Gyda'i stori a'i flas unigryw, mae Cig Oen Morfa Heli Gŵyr yn arwain y ffordd yn falch i gynnyrch o safon yng Nghymru a'r DU.



### Cig Oen Mynyddoedd Cambria (PGI)

Cig Oen Mynyddoedd Cambria (PGI) oedd yr ail gynnyrch Cymreig newydd i ennill Statws Dynodiad Daearyddol y DU y mae galw mawr amdano, ar ôl cyflwyno'r cynllun newydd yn 2021. Mae traddodiad a chymuned wrth galon y cig oen eiconig hwn sydd â chysylltiad annatod â mynyddoedd mawreddog Cambria.

Am ragor o wybodaeth am deulu GI Cymru, ewch i: [llyw.cymru/bwydadiodcymru](http://llyw.cymru/bwydadiodcymru)



## Bwyd a Diod Cymru Rhwydwaith Clwstwr Food & Drink Wales Cluster Network

Mae Llywodraeth Cymru, gan weithio gyda'r sectorau bwyd a diod, wedi rhoi nifer o Grwpiau Clwstwr ynghyd yn strategol - Clwstwr CEO, Clwstwr Diodydd, Clwstwr Allforio, Clwstwr Bwydydd Da, Clwstwr Mêl, Clwstwr Nutri-Wales, a'r Clwstwr Bwyd Môr.

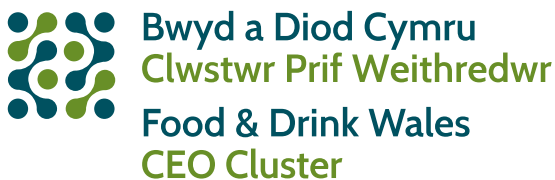
Datblygwyd y clystyrau hyn i fanteisio ar dwf economaidd i'r eithaf yng Nghymru, yn ogystal ag ymateb i sectorau oedd angen cymorth uniongyrchol gan Lywodraeth Cymru. Maen nhw'n dwyn ynghyd pobl o'r un anian, gyda'r prif amcan o helpu busnesau i gyflawni twf cyflym o ran gwerthiannau, elw a chyflogaeth.

Mae'r clystyrau'n uchelgeisiol a byddant yn cyflawni newid gwirioneddol mewn camau yn hytrach na thwf cynyddol. Bydd clystyrau yn cynnig cymorth a chynghor i chi, ac yn eich galluogi i ddatblygu cyfleoedd i weithio gyda chyflenwyr eraill, gan gynnwys datrysiadau o'r naill a'r llall i oresgyn y rhwystrau rhag twf, ac i fanteisio ar gyfleoedd masnachol, yn ogystal â helpu i ddatblygu eich capasiti a'ch gallu.

Am ragor o wybodaeth am y Rhwydwaith Clwstwr ewch i [llyw.cymru/bwydadiodcymru](http://llyw.cymru/bwydadiodcymru)









# Y Gymraeg.



Gall cyfathrebu ag unigolion yn y Gymraeg a'r Saesneg fod yn brofiad hynod gadarnhaol. Felly, hyd yn oed os nad Cymraeg yw eich iaith gyntaf, mae'n bendant werth ystyried ymgorffori'r Gymraeg yn eich marchnata.

Atyniad craidd twristiaeth bwyd yw darganfod bwyd a diwylliant newydd. Mae cwsmeriaid o'r tu allan i Gymru yn aml yn cael eu cyfareddu a'u swyno gan yr iaith Gymraeg a gall ychwanegu dimensiwn newydd ac unigryw i'w hymweliad a'ch cynnyrch wrth iddynt ddarganfod ac archwilio treftadaeth ac ardal wahanol.

## Y Prif bwyntiau wrth ddefnyddio'r Gymraeg i farchnata

1

### Gwerth brand

Mae natur unigryw'r iaith Gymraeg yn dod â'i gwerth brand ei hun a manteision posibl o fewn y sector twristiaeth bwyd. Bydd cwsmeriaid yn aml yn chwilio am ymdeimlad penodol o hunaniaeth neu hynodrwydd a fydd yn gwahanu eich digwyddiad/prosiect oddi wrth eraill a dyma lle gall gwerth dwyieithrwydd o fewn eich busnes ddod i'r amlwg.

2

### Twf busnes

Mae brandiau fel Tŷ Nant, Wisgi Penderyn a Llaeth y Llan i gyd yn frandiau adnabyddus a llwyddiannus sydd wedi gwneud y gorau o'r Gymraeg i wthio eu busnesau ymhellach. Yn wir, ar ôl cyfnod o dwf cyfradd unffurf yn 2011, penderfynodd Llaeth y Llan newid yn ôl i fod yn ddwyieithog, gan arwain at dwf o 15% mewn trosiant.

3

### Marchnadoedd newydd

Gall marchnata trwy gyfrwng y Gymraeg agor drysau i farchnadoedd newydd. Mae Foras na Gaeilge, y corff sy'n gyfrifol am hyrwyddo'r Wyddeleg ledled Iwerddon, wedi nodi, trwy frandio a marchnata, yn enwedig cyfathrebu gweledol, cardiau busnes, anfonebau, arwyddion a deunyddiau marchnata, fod y Wyddeleg wedi dod yn bwynt gwerthu unigryw ychwanegol, waeth pa mor rhugl yw staff neu gleientiaid.

4

### Tarddiad

Felly, nid oes rhaid i chi wneud holl weithrediadau eich prosiect yn ddwyieithog ond bydd defnyddio'r Gymraeg o fewn twristiaeth bwyd yn rhoi ymdeimlad o darddiad i'ch prosiect. Ystyriwch fusnes, er enghraifft. Bydd y defnydd o'r Gymraeg yn atgyfnerthu ac yn gwerthu'r syniad, pan fydd cwsmeriaid yn prynu oddi wrthyh chi, nid yn unig eu bod yn talu am botel o win neu lety am noson, maen nhw hefyd yn prynu i mewn i brofi'r diwylliant Cymreig go iawn, dilyn.



## Manteision marchnata dwyieithog yn y diwydiant twristiaeth bwyd

### ■ Unigryw

Mae marchnata dwyieithog yn rhoi hunaniaeth gref; mae hyn yn cynnig pwynt gwerthu unigryw, gan wneud eich prosiect a'ch brand yn fwy cofiadwy a'ch gwahaniaethu oddi wrth eich cystadleuaeth.

### ■ Treftadaeth

Y Gymraeg yw un o ieithoedd hynaf Ewrop – mae marchnata'n ddwyieithog yn dangos bod eich prosiect yn wybodus ac yn parchu hanes a threftadaeth cenedlaethol gan gyfoethogi profiad cwsmeriaid/ymwelwyr.

### ■ Teyrngarwch

Mae'n cynyddu diddordeb, cefnogaeth a theyrngarwch gan siaradwyr Cymraeg a chwsmeriaid o Gymru.

### ■ Enw da

O fewn twristiaeth bwyd, mae gan Gymru enw da am ei diwydiannau cynhyrchu bwyd a thwristiaeth, felly mae creu marchnata dwyieithog yn bwydo oddi ar yr enw da hwn.

### ■ Lleol

Mae marchnata dwyieithog yn cadarnhau'r syniad bod eich prosiect/digwyddiad wedi'i wreiddio o fewn yr economi a diwylliant lleol ac yn ei gefnogi.

### ■ Niche

Bydd hyrwyddo eich prosiect neu fusnes yn ddwyieithog yn amlygu profiad arbenigol a newydd i gwsmeriaid y tu allan i Gymru a thu hwnt.

## Pethau syml i'w gwneud os ydych chi'n delio â'r cyhoedd

- Os yw rhai o'ch staff yn siarad Cymraeg, cam cyntaf da yw iddynt wisgo bathodynau yn atgoffa eraill eu bod yn hapus i sgwrsio yn y Gymraeg neu'r Saesneg.
- Gnewch y gorau o unrhyw ddigwyddiadau diwylliannol y gallwch chi gyd-fynd â nhw, fel Dydd Gŵyl Dewi neu Ddydd Santes Dwynwen.
- Os ydych chi'n chwarae cerddoriaeth yn eich lleoliad, rhowch sylw i rywfaent o gerddoriaeth Gymraeg ochr yn ochr â'ch allbwn arferol.

## Gwybodaeth a chefnogaeth

### Comisiynydd y Gymraeg

Mae swyddfa Comisiynydd y Gymraeg yn cynnig cyfoeth o wybodaeth ac adnoddau i helpu busnesau a sefydliadau i weithredu'n ddwyieithog yng Nghymru, gan gynnwys gwasanaeth prawf ddarllen am ddim hyd at 1,000 o eiriau o destun dwyieithog. Ewch draw i'w tudalen i weld sut y gallwch droi defnydd o'r iaith Gymraeg a'i diwylliant yn fantais gystadleuol. [www.comisiynyddygyymraeg.cymru](http://www.comisiynyddygyymraeg.cymru)

### Gwasanaethau cyfieithu

Gall Cymdeithas Cyfieithwyr Cymru gynnig cyngor ymarferol, ynghyd â rhestr o gyfieithwyr a chyfieithwyr ar y pryd cymeradwy. [www.cyfieithwyr.cymru](http://www.cyfieithwyr.cymru)



---

# Cysylltiadau defnyddiol.

Mae cylchlythyr Croeso Cymru yn ffynhonnell wych o syniadau ar gyfer eich busnes twristiaeth.

Mae digon o adnoddau eraill a all eich helpu i greu profiad bwyd Cymreig arbennig ar gyfer eich cwsmeriaid:

<b>Straeon a thraddodiadau bwyd</b>	Ewch draw i'ch llyfrgell, amgueddfeydd neu glybiau hanes lleol i gael straeon sy'n ymwneud â bwyd o'ch ardal leol
<b>Ryseitiai Cymreig traddodiadol</b>	Traddodiadau   Croeso Cymru 9 Rysait a Bwyd Cymreig Traddodiadol – Bwyd a Diod Cymru Llyfrau coginio Cymreig
<b>Cyflenwyr Cymreig</b>	<b>Marchnadoedd ffermwyr a gwyliau bwyd</b> <a href="http://www.fmiw.co.uk">www.fmiw.co.uk</a> Bwyd a Diod Cymru   Ryseitiai a lleoedd bwyta   Croeso Cymru <b>Canolfan Bwyd Cymru</b> <a href="http://www.foodcentrewales.org.uk/hafan">www.foodcentrewales.org.uk/hafan</a> <b>Chwilio'r Rhestr - Arloesi Bwyd Cymru</b> <a href="http://www.foodinnovation.wales/cyfeirlyfrau">www.foodinnovation.wales/cyfeirlyfrau</a> <a href="http://www.metcaerdydd.ac.uk/health/zero2five">www.metcaerdydd.ac.uk/health/zero2five</a> <a href="http://menterabusnes.cymru/cywain/ein-cynhyrchwyr">menterabusnes.cymru/cywain/ein-cynhyrchwyr</a> <b>Canolfan Technoleg Bwyd</b> <a href="http://www.foodtech-llangefni.co.uk">www.foodtech-llangefni.co.uk</a> <a href="http://www.pembrokeshire.gov.uk">www.pembrokeshire.gov.uk</a> <a href="http://www.organicwales.com">www.organicwales.com</a> Bwyd a Diod – Darganfod Sir Gâr
<b>Bwyd a diod tymhorol</b>	Bwyd lleol a thymhorol yng Nghymru   Cymru.com Bocsys Bwyd Organig   Bwyd Cymreig Traddodiadol   Bwyd Tymhorol ( <a href="mailto:swperbox.wales">swperbox.wales</a> ) <a href="http://www.eattheseasons.co.uk">www.eattheseasons.co.uk</a> <a href="http://www.drinkwelsh.co.uk">www.drinkwelsh.co.uk</a>
<b>Defnyddio'r Gymraeg</b>	<a href="http://www.comisiynyddygyymraeg.cymru">www.comisiynyddygyymraeg.cymru</a> Helo Blod   Helo Blod ( <a href="http://llyw.cymru">llyw.cymru</a> )
<b>Cynaliadwyedd</b>	Mae WRAP Cymru yn cynnig adnodd Gwastraff Lletygarwch i helpu busnesau leihau eu gwastraff ( <a href="http://wrap.org.uk">wrap.org.uk</a> )
<b>Holiadur a Chynllun Gweithredu</b>	Food_Tourism_Toolkit_Self_Audit_Questionnaire_and_Action_Plan_EN.pdf ( <a href="http://gov.wales">gov.wales</a> )

