GARDD SALAD LLIWIAU'R ENFYS

GROWING THE FUTURE
TYFU'R DYFODOL

SUT I DYFU GARDD SALAD HAWDD LLIWIAU'R ENFYS

Shwmae! Fy enw i yw Rebecca Thomas. Tra rydyn ni'n cydnabod y gwaith rhyfeddol mae'r GIG a'r gweithwyr allweddol yn ei wneud i'n helpu drwy'r pandemig Covid-19, roeddwn i'n meddwl y byddai'n addas creu Gardd Fwyta o Liwiau'r Enfys gyda'n gilydd, yn deyrnged fyw i'r bobl sy'n ein helpu, i ddiolch iddyn nhw am y gwaith maen nhw'n ei wneud bob dydd i'n cadw'n ddiogel.

Hyd yn hyn mae'r enfys wedi ei gweld yn ffenestri ein tai, a nawr gall fod yn nodwedd yn ein gerddi hefyd.

Drwy fwyta bwyd yr enfys bob dydd, rydyn ni'n cynyddu'r maethion hanfodol mae ar ein cyrff eu hangen (edrychwch am fwyd yr enfys, caneuon a gwybodaeth). Mae garddio'n wych ar gyfer ein llesiant – mae'n dda inni'n gorfforol, i'n meddylau'n emosiynol ac i'n bywiogrwydd drwy fwyta'n iach.

Felly, gyda'n gilydd dewch inni greu Gardd Fwyta o Liwiau'r Enfys bob yn gam i roi salad maethlon inni drwy fisoedd yr haf.

Dewch inni gael hwyl gyda'n gilydd!

LLEOLI'R ARDD

Yn ddelfrydol dylai eich gardd fod lle gall gael ei mwynhau a'i hedmygu, o flaen y tŷ, er enghraifft, ond mae unrhyw fan heulog yn dda.

Gall yr Ardd gael ei gwneud mewn gwely blodau, gwely uchel, ar batio, neu mewn cynhwysydd mawr fel casgen neu deiar mawr.

Rwyf am wneud fy ngardd i o'r dechrau'n deg gan ddefnyddio gwely uchel gydag ymylon wedi eu cysylltu ar ddarn o raean. Roedd sied gardd yn arfer sefyll ar y fan rwy'n ei defnyddio, a phan fydd y prosiect wedi'i orffen gall y gwely uchel gael ei symud oddi yno a gwneud y lle i edrych fel roedd yn wreiddiol.

Gall y gwely uchel hefyd gael ei osod ar lawnt borfa a'i symud oddi yno ar ddiwedd y tymor. Bydd wedi lladd y borfa, ond bydd dyrnaid o hadau gwair newydd wedi'u cymysgu â hadau blodau gwylltion yn sicrhau bod y fan yn tyfu eto ar gyfer y gwanwyn nesaf.

MAINT YR ARDD

Mae hyn yn dibynnu'n llwyr ar faint o le sydd gennych. Gall fod mor fach â hanner metr neu mor fawr â 4 metr sgwâr. Rwy'n mynd i adeiladu gardd 1 metr sgwâr.

Rwy'n defnyddio gwely gydag ymylon wedi'u cysyllt, ond bydd ychydig ystyllod pren wedi'u creu'n sgwâr, neu foncyffion neu friciau lawn cystal. Does dim angen i'r pridd fod yn ddwfn iawn gan mai gwreiddiau bas sydd gan y planhigion i gyd.

CYFARWYDDIADAU AR GYFER GWELY UCHEL UN METR SGWÂR

1. Torrwch haenen un metr sgwâr neu defnyddiwch hen liain.
2. Gosodwch hi ar y ddaear lle bydd yr Ardd – bydd hyn yn atal y pridd rhag mynd i mewn i'r graean neu'r borfa.
3. Chwiliwch am flychau cardfwrdd wedi'u gwastatau, tynnwch unrhyw dâp plastig neu labeli i ffwrdd a'u rhoi mewn dŵr.
4. Adeiladwch y gwely uchel ar ben yr haenen.
5. Llenwch y gwely uchel â 3 sach 60 litr o gompost heb fawn neu bridd, neu gymysgedd o'r ddau.
6. Marciwch batrwm yr enfys gan ddefnyddio cerrig.
7. Mae yna nifer o wahanol batrymau, yn ôl eich arwynebedd a'ch dewis chi.

NAWR AM HWYL!

- Plannwch y planhigion a hau'r hadau
- Bydd angen prynu rhai o'r eitemau fel planhigion a gall rhai gael eu hau fel hadau (gweler isod am awgrymiadau am blanhigion i'w hau)
- Dechreuwch drwy blannu'r planhigion (gwnewch yn siwr na fydd perygl rhew cyn plannu unrhyw blanhigion)
- Aildrefnwch y cerrig a phlannwch yr hadau
- Rhowch ddŵr dros y gwely'n ofalus â chan dŵr ag iddo flaen fel rhosyn i gadw'r hadau yn eu lle
- Daliwch i ddyfrhau'r ardd yn dda

Bydd yr Ardd yn raddol yn blodeuo a dylai fod yn ar ei gorau erbyn canol Gorffennaf, yn ôl beth sydd wedi ei blannu. Bydd ei gwylio'n tyfu yn gyffrous.

Byddaf yn rhoi'r diweddaraf am yr Ardd wrth iddi flodeuo.

Anfonwch eich lluniau a'ch sylwadau gan ddefnyddio **@GTFCymru** – hoffem glywed gennych. Byddai'n hyfryd gweld eich Gardd Enfys chi – efallai y gall eich gardd chi ysbryoli pobl eraill i greu un.

Mae angen eich help ar ein Tim Gwyddoniaeth yng Ngardd Fotaneg Genedlaethol Cymru i ddod o hyd i'r blodau gorau ar gyfer bwydo peillwyr. Os hoffech gefnogi'r gwaith hwn o ddarparu bwyd i'n peillwyr, ewch i'n safle JustGiving, **Help Save Our Pollinators**!

AWGRYMIADAU PA BLANHIGION I'W TYFU

Dylai nifer o'r rhain fod ar gael yn eich canolfan garddio leol, ond rwyf wedi awgrymu pa rai y gellir eu tyfu o had hefyd.
Sylwch – mae'r planhigion canlynol i gyd yn addas i'w bwyta, ond efallai na fydd planhigion y tu allan i'ch Gardd Enfys yn ddiogel i'w bwyta.

COCH

Capan Cornicyll Coch - defnyddiwch nhw mewn salad; blas fel pupur (hadau neu blanhigion)
Letis coch - (hadau neu blanhigion)

OREN

Calendula - defnyddiwch y petalau i addurno salad (hadau neu blanhigion)
Pansi lliw oren - defnyddiwch y petalau mewn salad ac i addurno pwdin (planhigion)

MELYN

Melyn Mair - defnyddiwch y petalau i addurno salad (planhigion)
Pansi lliw melyn - (planhigion)
Blodyn Haul bach - rhowch ddigon o le; gellir bwyt a'r hadau ac maen nhw'n dda iawn i'r adar (hadau)
Tomatos Melyn - rhowch ddigon o le (planhigion)

GWYRDD

Letis gwyrdd - (hadau neu blanhigion)
Rhuddygl - pennau gwrydd neu wreiddiau coch (hadau)

GLAS

Pansi lliw glas - (planhigion)
Tafod yr Ych - rhowch ddigon o le; blasu fel cucumerau; ychwanegwch at ddiod oer neu sgeintio dros salad (hadau)

INDIGO

Pansi lliw indigo - (planhigion)
Sifi - defnyddiwch y blodau i addurno salad (planhigion)

FIOLED

Pansi lliw porffor - (planhigion)
Fioled Pêr - defnyddiwch i addurno salad a phwdin (planhigion)

Fel y gwelwch yn y llun uchod, dydy fy Ngardd Enfys i ddim wedi blodeuo'n llwyr eto, felly dydy'r holl liwiau ddim i'w gweld.

SYNIAD YCHWANEGOL: GARDD YR ENFYS I BEILLWYR

Beth am dyfu Gardd yr Enfys ar gyfer Peillwyr. Bydd plannu blodau sy'n autrol yn llawn pauill a neithdar yn ffynhoennll wethfwwr o fwyd ac egni i wenyn, pili-pala a phryfed epiellio eraill i fwyd arnynt nhw. Mae hyn yn helpu natur gan fod nifer ein peillwyr yn lleihau.

Planhigion a awgrymir ar gyfer Gardd yr Enfys i Beillwyr:

Coch - Cosmos
Oren - Calendula, capan cornicyll
Melyn - Gold Mair
Gwyrdd - Y wenynog
Glas - Clafrllys, Pig y creyr/Mynawyd y bugail, Penlas yr yd
Indigo/ Fioled - Perlys oregano, Lafant, Nepeta

Sylwch – dydy'r planhigion hyn i gyd ddim yn ddiogel i'w bwyta.

TYFU'R DYFODOL

Mae prosiect Tyfu'r Dyfodol yng Ngardd Fotaneg Genedlaethol Cymru yn brosiect pum mlynedd o hyd i ddathlu garddwriaeth Cymru, planhigion ar gyfer pryfed peillio, i amddiffyn bywyd gwyllt, ac i bwysleisio holl fanteision tyfu planhigion - i'w bwyta, i roi hwyl inni ac i gyfrannu at ein lles a'n hiechyd.

P'un a ydych yn arddiwr profiadol, yn dyfwr dibrofiad neu'n ddarpar wenynwr – rydym am helpu i roi hyfforddiant, gwybodaeth a chymorth i chi. Am fwy o wybodaeth ar ddigwyddiadau a chyrsiau'r prosiect, ffoniwch **01558 667150**, e-bostiwch **gtf@gardenofwales.org.uk** neu ewch i **garddfotaneg.cymru/gwyddoniaeth/tyfur-dyfodol** os gwelwch yn dda.

Mae'r prosiect hwn wedi derbyn cyllid trwy Raglen Datblygu Wledig 2014-2020 – Cymunedau Gwledig Llywodraeth Cymru, a ariennir gan Gronfa Amaethyddol Ewrop ar gyfer Datblygu Ardaloedd Gwledig, a Llywodraeth Cymru.

National Botanic Garden of Wales
Gardd Fotaneg Genedlaethol Cymru

GROWING THE FUTURE
TYFU'R DYFODOL

ACHUB PEILLWYR
SAVING POLLINATORS

Cronfa Amaethyddol Ewrop ar gyfer Datblygu Gwledig
Ewrop yn Buddsoddi mewn Ardaloedd Gwledig
European Agricultural Fund for Rural Development:
Europe investing in Rural Areas

Llywodraeth Cymru
Welsh Government