CORONATION GARDENS
For food & nature

Ar gyfer ysgolion

# Eich canllaw i dyfu bwyd mewn ffordd sy'n gyfeillgar i fywyd gwyllt

2025

mycoronationgarden.org

# Cynnwys


3 Croeso

4 Asesu eich gofod

7 Y pum planhigyn gorau yn ystod y tymor ar gyfer cynwysyddion

9 Y pum planhigyn gorau yn ystod y tymor ar gyfer mannau awyr agored mwy

10 Y pum planhigyn gorau yn ystod y tymor ar gyfer y tu mewn

11 Cynghorion cyfeillgar i fywyd gwyllt

13 Torri allan o dir yr ysgol

14 Beth i'w wneud â'r cyfan!

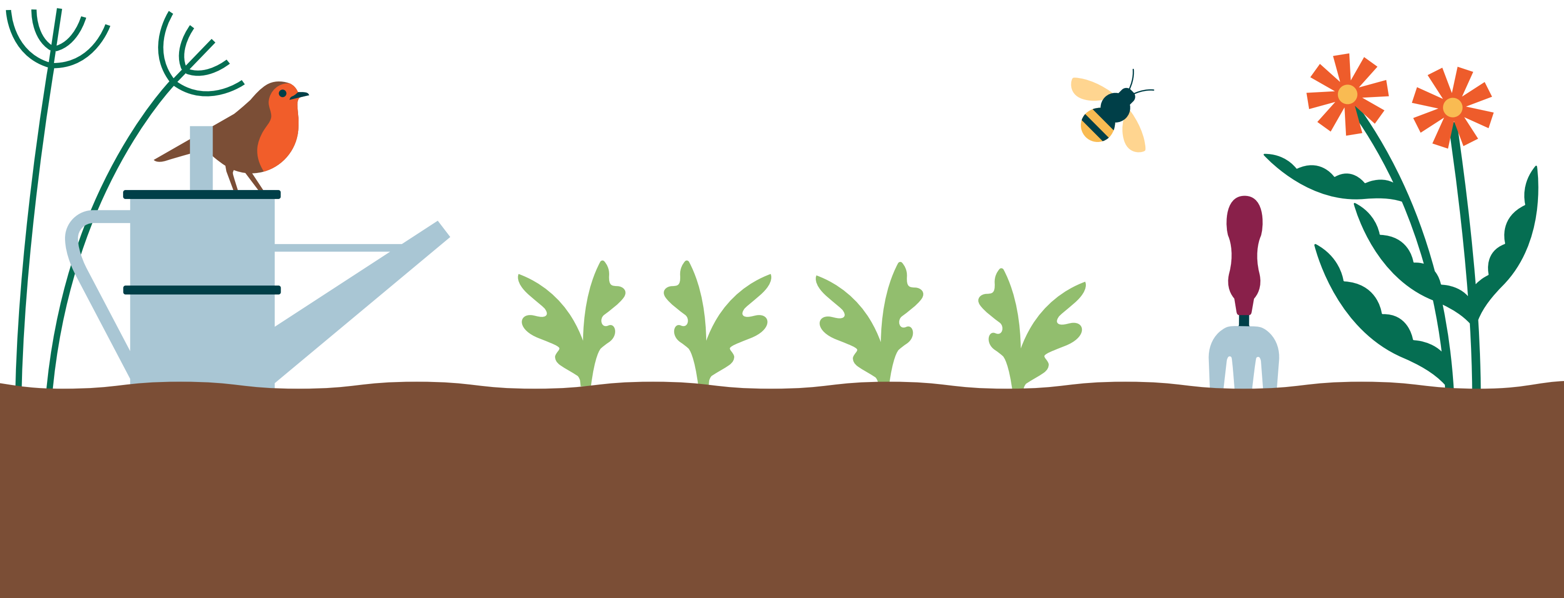
15 Mynd ymhellach

16 Am Erddi'r Coroni ar gyfer Bwyd a Natur



*Except where noted and excluding images, company and organisation logos, this work is shared under a Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) Licence*

*Please attribute as: "Coronation Gardens for Food and Nature by The Wildlife Trusts funded by The National Lottery Heritage Fund, licensed under CC BY 40"*

# Croeso

CORONATION GARDENS For food & nature

MATTHEW ROBERTS

Mae Gerddi'r Coroni ar gyfer Bwyd a Natur yn bartneriaeth gyffrous rhwng pedwar sefydliad cenedlaethol poblogaidd – Ffederasiwn Cenedlaethol Sefydliad y Merched, Garden Organic, Incredible Edible a'r Ymddiriedolaethau Natur. Gyda'n gilydd, mae gennym ni un nod: annog ac ysbrydoli pawb i dyfu rhywfaint o fwyd mewn ffordd sy'n gyfeillgar i fywyd gwyllt!

Does dim ots ble mae eich ysgol chi, neu os oes gennych chi unrhyw ofod yn yr awyr agored, neu os ydych chi'n ddechreuwr llwyr neu'n arddwr profiadol – mae gan y pecyn yma rywbeth i chi. Byddwn yn dangos i chi sut i ddewis y planhigion cywir i gyd-fynd ag amseroedd y tymor a'r gwyliau, ac yn cynnig cyngor ar blannu, tyfu a chynaeafu, a'r cyfan mewn cytgord â natur. Mae gennym ni gynghorion ar beth i'w wneud gyda'ch cynnyrch gwych hyd yn oed!

Y llynedd, fe helpodd y canllaw yma i ysgolion gannoedd o ysgolion ledled y DU i dyfu ychydig mwy o fwyd, gan fod o fudd i fywyd gwyllt a disgyblion fel ei gilydd. Rydyn ni wedi gwrando ar eich adborth chi ac yn gobeithio y byddwch chi'n dod o hyd i fwy fyth o wybodaeth ddefnyddiol yn yr adnodd eleni. Rydyn ni wrth ein bodd bod cymaint ohonoch chi wedi cefnogi Gerddi'r Coroni ar gyfer Bwyd a Natur – cofiwch gofnodi eich ysgol ar ein map ni, er mwyn i chi allu lawrlwytho eich tystysgrif am gymryd rhan.

Gobeithio y byddwch chi'n mwynhau'r hyn sydd gan natur ar eich cyfer, a phob llwyddiant i chi i gyd!
Cliciwch yma!

*Autumn*
**Tîm Gerddi'r Coroni ar gyfer Bwyd a Natur**

The Wildlife Trusts | INCREDIBLE EDIBLE C.I.C | theWI | garden organic

# Asesu eich gofod

Drwy ddeall eich gofod, bydd gennych syniad da o unrhyw amrywiadau a allai effeithio ar eich uchelgeisiau tyfu bwyd ac yn gallu creu cynllun i fynd i'r afael â nhw! Dechreuwch drwy weithio drwy'r cwestiynau 'dechrau arni' yma.

GARDEN ORGANIC

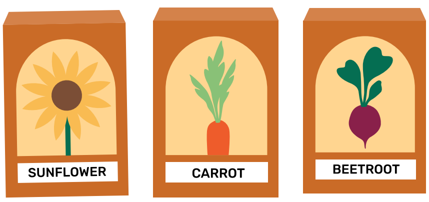
### *Ble ar Ynysoedd Prydain ydych chi?*

Os ydych chi'n hau hadau y tu allan, gwyliwch rhag rhew! Efallai y bydd angen i chi addasu'r dyddiadau plannu sydd ar-lein neu ar becynnau hadau, gan fod y dyddiadau maent yn eu rhoi yn seiliedig ar gyfartaleddau. Yn ne Lloegr, efallai y byddwch yn gallu hau ychydig wythnosau yn gynt na'r amseroedd a awgrymwyd, ond os ydych chi yn yr Alban, gallech aros ychydig wythnosau ychwanegol. Peidiwch â theimlo bod rhaid i chi gadw at yr hyn mae'n ei ddweud ar y pecyn hadau. Fe all ychydig yn hwyrach fod yn well nag yn rhy gynnar.

## GAIR I GALL

Dod o hyd i [fap rhew ar-lein rhyngweithiol yma]

Canllaw yn unig ydi'r map rhew diwethaf. Byddwch hefyd yn cael eich effeithio gan amodau lleol. Efallai bod llai o rew mewn ardaloedd arfordirol. Os yw eich gofod tyfu wedi'i amgáu gan wal, ni fyddwch yn cael cymaint o rew. Bydd llethr heulog sy'n wynebu tua'r de yn gynhesach na darn yng nghysgod gogleddol coed neu adeiladau.

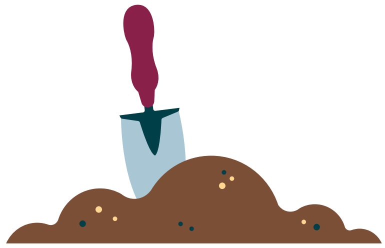



### *Beth sydd gennych chi eisoes?*

Os oes gennych chi ofod awyr agored, ewch â'ch dosbarth allan yno gyda chlipfyrddau a phensiliau, a chynnal archwiliad ohono. Chwiliwch am leiniau cul o dir, hen gynwysyddion neu gynwysyddion wedi'u gadael, gwelyau uchel a phlotiau blaenorol. Oes rhywfaint o 'ofod marw' sydd ddim yn cael ei ddefnyddio gyda lle i ychydig o botiau mawr? Byddwch yn rhyfeddu at yr hyn y gallwch chi ei ffitio mewn darn bach o dir.

Does dim angen i ysgolion (yn enwedig y rhai mewn lleoliadau trefol) anobeithio am nad oes ganddyn nhw ofod allanol! Siliau ffenestri, topiau waliau, llwybrau concrit - unrhyw le y gallwch chi wasgu potyn, fe allwch chi dyfu rhywbeth. Edrychwch ar [daflen ffeithiau Garden Organic yma], am dyfu troedfeddi sgwâr a defnyddio gofod bach.

A beth am edrych o gwmpas eich ardal leol? Cynhaliwch saffari ar y strydoedd o amgylch eich ysgol, gan chwilio am barciau bach, darnau o dir y tu allan i siopau a busnesau, neu gorneli mannau cyhoeddus, a dechreuwch sgwrs gyda'r perchnogion. Mae gennym ni gyngor ar ddarganfod pwy sy'n berchen ar dir ar yr [Hwb Natur Drws Nesaf yma]. Rydyn ni wedi gweld bod llawer o gynghorau'n barod iawn i gefnogi llecynnau tyfu cymunedol yn aml. Darganfyddwch fwy am [ymgyrch Right to Grow Incredible Edible yma] a chael mynediad at eu hadnoddau ar [weithio gyda chynghorau yma.]



### *Sut bridd sydd gennych chi?*

Mae priddoedd tywodlyd yn hawdd iawn eu cloddio ac yn draenio dŵr yn dda, ond does ganddyn nhw ddim llawer o faethynnau. Ym mhen arall y raddfa, gall priddoedd clai fod yn llawn dŵr ac yn anodd eu cloddio, ond maent yn dal gafael ar eu maethynnau yn dda. Mae'r priddoedd gorau rhwng y ddau begwn yma a'r enw arnyn nhw ydi priddoedd lôm.

Mae priddoedd hefyd yn perthyn i raddfa o asid i alcalïaidd. Gall priddoedd tywodlyd fod yn eithaf asidig ond gallwch wella hynny drwy ychwanegu deunydd organig (e.e. tail neu naddion rhisgl). Gall priddoedd mawnog fod braidd yn asidig hefyd. Gall priddoedd clai fod ychydig yn asidig neu'n niwtral i ychydig yn alcalïaidd. Bydd priddoedd mewn ardaloedd calchfaen, neu unrhyw bridd llawn calch, yn fwy alcalïaidd.

### GAIR I GALL

Lawrlwythwch y **canllaw cyflawn i briddoedd gan Garden Organic yma.** Byddwch yn dysgu sut i brofi eich pridd, a sut i'w wella er mwyn i chi allu tyfu beth bynnag rydych chi eisiau.

Os ydych chi'n tyfu mewn cynwysyddion neu welyau uchel, does dim angen i chi brofi a newid y pridd o gwbl, oherwydd fe allwch chi brynu'r compost asidig i niwtral priodol.

Mae darlleniad pH o 7 yn niwtral, ac mae unrhyw beth is na hyn yn asidig. Mewn gwirionedd, mae'n well gan y rhan fwyaf o lysiau bridd ychydig yn asidig, gyda pH rhwng 6.5 a 7.

### *Ble mae'r haul?*

Mae 'wynebwedd' yn disgrifio ble a phryd mae eich plot yn cael yr haul. Felly, mae gardd sydd â wynebwedd sy'n wynebu'r de yn golygu bod yr ardd yn wynebu'r de ac yn cael llawer o haul yn ystod y dydd, oni bai bod adeiladau mawr neu goed sy'n taflu llawer o gysgod. Yn aml gall plot sy'n wynebu'r de fod yn heulog iawn ac yn boeth, ac efallai y bydd rhaid i chi wneud llawer o ddyfrio!

Peidiwch â phoeni os oes gennych chi blot gogleddol. Bydd yn dal i gael yr haul rhwng mis Mai a mis Hydref, ac os bydd cysgod pan mae'n hanner dydd, bydd llawer o lysiau'n diolch i chi. Fodd bynnag, gall plot sy'n wynebu'r gogledd gymryd mwy o amser i gynhesu yn y gwanwyn, felly efallai y bydd angen i chi aros wythnos neu ddwy yn hirach i hau hadau.

Bydd plot sy'n wynebu'r gorllewin yn cael yr haul yn y prynhawn, ac yn yr haf, gall y golau haul yma fod yn eithaf cryf - felly efallai y bydd angen mwy o ddyfrio eto.

Bydd plot sy'n wynebu'r dwyrain yn elwa o haul y bore sydd ychydig yn oerach a gallai fod mewn cysgod pan mae'n boeth iawn yn yr haf.

### *Beth am hygyrchedd?*

Os oes gennych chi welyau uchel, neu rywun sy'n fodlon eu creu, gallant fod o fudd i bawb, nid dim ond defnyddwyr cadair olwyn. Fodd bynnag, byddwch yn ymwybodol eu bod angen mwy o bridd a chompost nag y byddech yn ei feddwl yn aml!

Os oes gennych chi ofod mawr yn yr awyr agored ac yn ddigon ffodus i fod yn cynllunio gwelyau uchel, gwnewch yn siŵr bod y llwybrau rhyngddynt yn ddigon llydan ar gyfer cadeiriau olwyn, cymhorthion symudedd, sgwteri ac wrth gwrs berfâu.

Sut bydd pobl yn gwybod beth sy'n tyfu? Meddyliwch am arwyddion a phosteri sydd mewn amrywiaeth o ieithoedd, Hawdd eu Darllen, a braille. Ac er bod amrywiaeth o weadau ac arogleuon yn wych, ceisiwch osgoi planhigion a llwyni pigog ar hyd llwybrau cerdded ac ymylon ardaloedd wedi'u plannu.

DAMERS FIRST SCHOOL, DORSET

# Beth i'w dyfu drwy gydol y flwyddyn - y tu mewn

## Perlysiau

Mae posib tyfu llawer o berlysiau y tu mewn unrhyw bryd, a gallwch fynd â nhw adref dros yr haf os oes gennych chi wirfoddolwyr parod.

Mae'r perlysiau hawdd eu tyfu yn cynnwys:

- Brenhinllys
- Mintys
- Cennin syfi
- Balm lemwn
- Teim
- Mae angen cryn dipyn o le ar ffenigl, dil a choriander a gallant fod yn well mewn cynwysyddion y tu allan.
- Gall fod yn anodd egino persli felly darllenwch y pecyn yn ofalus.

## GAIR I GALL

Ystyriwch estyn allan at grwpiau cymunedol sy'n ymwneud â thyfu, fel Incredible Edible. Gallwch ddod o hyd i'ch grŵp lleol yma, ac efallai bod ganddyn nhw wirfoddolwyr sy'n fodlon helpu i ofalu am eich plot yn ystod misoedd yr haf.

## Salad

Mae llysiau salad yn wych i'w tyfu y tu mewn ac fe allwch chi hau'r hadau bob ychydig wythnosau ar gyfer cynaeafu parhaus.

Mae'r opsiynau da ar gyfer llysiau salad yn cynnwys:

- Letys (sawl math ond dewiswch rai deiliog / torri a dod eto yn hytrach na'r letys "pen" nodweddiadol fel letys rhewfryn)
- Roced
- Sbigoglys
- Mwstard
- Micro-lysiau gwyrdd
- Berwr

I gael ychydig o hwyl ac i ailddefnyddio cynhyrchion sy'n wastraff fel arall, gallwch dyfu berwr, mwstard a micro-lysiau gwyrdd mewn plisg wyau! Wedyn ehangu i dyfu pak choi, betys a bresych.

## *Beth i'w wneud dros Wyliau'r Haf*

Gall tyfu perlysiau bythol, sy'n tyfu flwyddyn ar ôl blwyddyn, fod yn anodd. Er bod pethau fel lafant, saets, rhosmari, teim a llawryf yn dod o ardal Môr y Canoldir ac yn gallu goroesi rhywfaint o sychder, bydd angen eu dyfrio dros yr haf os ydych chi'n byw mewn ardal boethach a sychach. Mewn llawer o lefydd, byddant yn goroesi os ydynt yn blanhigion mawr y tu allan ac wedi hen sefydlu yn y ddaear. Fodd bynnag, maen nhw i gyd yn tyfu'n dda mewn potiau a chynwysyddion felly efallai y gallai rhywun eu mabwysiadu a mynd â nhw adref tan fis Medi.

Os oes gennych chi wirfoddolwr lleol parod a allai ddyfrio pethau dros wyliau'r haf, gallwch blannu llawer o bethau cyn y gwyliau, er bydd angen i chi drafod hyn gyda'r person sy'n gyfrifol am ddiogelwch a mynediad y safle dros y gwyliau. Byddwch yn gallu dod yn ôl a chynaeafu pethau yn Nhymor yr Hydref, fel ffa dringo, ffa Ffrengig, betys, brocoli, ysgewyll, blodfresych, cennin, nionod, pannas a gwrd (a beth am gynllunio ar gyfer pwmpenni adeg Calan Gaeaf)?

## YDYCH CHI WEDI CLYWED AM Y TRIONGL RIWBOB?

Mae ardal naw milltir sgwâr yng Ngorllewin Swydd Efrog a oedd yn tyfu 90% o'n riwbob ni ar un adeg – ac mae'r cyfan yn cael ei wneud mewn tywyllwch llwyr! Mae "siediau gorfodi riwbob" yn adeiladau enfawr sy'n tyfu riwbob yng ngolau cannwyll yn ystod y gaeaf. Mae'n gwneud y riwbob yn arbennig o dyner a melys – perffaith ar gyfer crymbl riwbob!

# Y pum planhigyn gorau yn ystod y tymor ar gyfer cynwysyddion

### *Sut i ddewis eich cynhwysydd*

■ Er ein bod ni'n annog ffordd o fyw heb blastig, mae'n bwysig cofio bod plastig wedi'i ddyfeisio am reswm - hirhoedledd a gwydnwch. Mae'r rhinweddau hynny yn ei wneud yn broblem pan gaiff ei ddefnyddio unwaith a'i ddympio, ond os ydych chi'n mynd i ailddefnyddio potiau plastig, does dim rheswm i'w osgoi. Er eu bod yn edrych yn wych, nid yw potiau teracota yn gwrthsefyll rhew yn aml. Gellir defnyddio pot plastig o ansawdd da dro ar ôl tro, ac mae'n fuddsoddiad gwell nag un rhad a fydd yn torri ar ôl un tymor.

■ Gall unrhyw un heb fawr ddim celfi a sgiliau adeiladu cynwysyddion pren - chwiliwch ar-lein am gyfarwyddiadau. Hefyd efallai y bydd llawer o ysgolion yn dod o hyd i rieni a gofalwyr parod sy'n hapus i helpu. Fodd bynnag, gall pren bydru. Mae pren wedi'i drin â phwysedd yn ddewis da gan na fydd angen ei gynnal a'i gadw, ond bydd angen ei leinio gyda phlastig oherwydd gall y cemegau sy'n cael eu defnyddio i drin y pren effeithio ar y planhigion. Mae pren sydd wedi'i gynllunio i'w ddefnyddio mewn adeiladu awyr agored (fel pren barcio) yn ddewis da arall.

Efallai y bydd angen i chi warchod y pren gyda staen pren (sy'n socian i mewn i'r pren) neu baent (mae hwn yn eistedd ar yr wyneb). Holwch o gwmpas gan fod gan bobl duniau ar eu hanner yn aml yn eu siediau, jyst digon ar gyfer potiau plannu.

Defnyddiwch sgriwiau dur gwrthstaen sydd ddim yn rhydu. A pheidiwch ag anghofio ychwanegu tyllau draenio!

## GAIR I GALL

Mae llawer o ffyrdd creadigol o ailddefnyddio ac uwchgylchu cynwysyddion hefyd. Mae gan Incredible Edible [ganllaw defnyddiol yma.*]

Fel arall, os ydych chi'n prynu cynwysyddion, peidiwch ag edrych yn y canolfannau garddio arferol yn unig. Bydd gan lawer o siopau rhad ar y stryd fawr ac archfarchnadoedd amrywiaeth o gynwysyddion a photiau plannu defnyddiol.

*i gael mi gael mynediad at yr adnoddau hyn, gwnewch gyfrif am ddim

# Y pum planhigyn gorau yn ystod y tymor ar gyfer cynwysyddion

GARDEN ORGANIC

## *Pum awgrym gorau*

1. **Perlysiau fel lafant, mintys, saets a theim**
2. **Tomatos**
3. **Letys**
4. **Rhuddygl**
5. **Mefus**

Mae llawer o berlysiau yn ddewisiadau gwych ar gyfer cynwysyddion. Maen nhw'n fythol ac felly'n parhau i dyfu, flwyddyn ar ôl blwyddyn. Mae llawer yn fythwyrdd hefyd. Mae mefus yn ddewis gwych arall fel planhigyn sy'n dal ati i roi.

Mantais ychwanegol mintys, saets a theim yw eu bod yn hawdd eu tyfu o hadau.

MARCUS SPISKE/UNSPLASH

Mae letys yn dod mewn llawer o wahanol fathau, a gallwch chi wasgaru eu cyfnod hau er mwyn cael cnwd dros wythnosau neu fisoedd.

Gall planhigion tomatos dyfu mewn bag tyfu neu gynhwysydd, ond i gynaeafu cyn gwyliau'r haf, efallai y bydd angen i chi eu cychwyn nhw y tu mewn a'u gwarchod pan fyddwch chi'n plannu allan. Chwiliwch am fathau gwydn sy'n hapus y tu allan - does dim angen iddyn nhw i gyd fod mewn tai gwydr. Er bod pobl yn tyfu tomatos o blanhigion ifanc yn aml, gallwch chi hau hadau hefyd. Fodd bynnag, peidiwch â cheisio defnyddio hadau o domatos rydych chi wedi'u prynu mewn siopau. Maen nhw'n aml yn fathau 'hybrid' neu 'hybrid F1' na fydd yn ffynnu. Fodd bynnag, os yw eich ysgol chi wedi bod yn tyfu mathau gwaddol, byddwch yn cael llawer mwy o lwyddiant a gallwch dyfu'r rhain mewn hafau olynol. Meddyliwch am yr arbedion!

Mae amrywiadau llai o lysiau, sef corlysiau, yn barod i'w cynaeafu yn gynt fel rheol felly maen nhw'n ddefnyddiol i ysgolion sydd angen cnwd cyn mis Awst. A chwiliwch am eiriau allweddol fel 'arfer llwyn' neu 'cryno' yn y disgrifiadau. Mae tomatos ceirios yn aeddfedu'n gyflymach na thomatos maint llawn, ac maen nhw hefyd yn haws eu rhannu ymhlith y dosbarth!!

## CADWCH LYGAD!

Yn ystod hafau hir, poeth, gall planhigion mewn cynwysyddion sychu'n gyflym iawn. Os ydych chi eisiau i'ch perlysiau oroesi, efallai y gallwch chi eu "mabwysiadu" dros yr haf er mwyn dal ati i'w dyfrio gartref?

# Y pum planhigyn gorau yn ystod y tymor ar gyfer mannau awyr agored mwy

### *Meddwl am offer*

Ystyriwch a oes angen i chi brynu celfi. Mae gan lawer o ardaloedd yn y DU 'lyfrgelloedd celfi', er nad oes cofrestr genedlaethol o'r rhain, felly bydd angen i chi chwilio ar-lein am 'llyfrgell celfi' a chynnwys enw eich ardal. Yn Llundain mae hefyd 'llyfrgell o bethau', sy'n codi ffi fechan am fenthyca eitemau ond a all fod yn ddefnyddiol os oes angen teclyn arnoch chi ar gyfer tasg untro fel palu tro. Efallai y byddwch chi hefyd eisiau estyn allan at eich Men's Shed lleol a all helpu'n aml. Meddyliwch am ofyn i rieni, gofalwyr a'r gymuned leol hefyd – efallai y byddwch chi'n rhyfeddu at faint o bobl fydd yn cyfrannu rhawiau llaw sydd byth yn cael eu defnyddio!

Unwaith y byddwch chi'n gwybod o ble rydych chi'n cael eich celfi, ystyriwch ble fyddwch chi'n eu storio cyn eu casglu. Bydd arnoch angen ardal ddiogel. Mae siediau storio plastig a metel y mae posib eu cloi ar gael mewn canolfannau garddio ac ar-lein. Gall siediau metel ddioddef o anwedd, felly os oes gennych chi un o'r rhain, gwnewch yn siŵr bod y celfi'n cael eu sychu cyn eu storio i'w hatal rhag rhydu. Yn aml mae gan hyd yn oed gelfi sy'n honni eu bod yn gallu gwrthsefyll rhwd sgriwiau neu rybedion sy'n rhydu. Efallai bod cornel o ardal y gofalwr y mae posib ei defnyddio, neu garej?

DAMERS FIRST SCHOOL, DORSET

DAMERS FIRST SCHOOL, DORSET

### *Pum awgrym gorau*

1. **Mafon cochion a gwsberis sy'n ffrwytho yn yr hydref**
2. **Moron**
3. **Rhiwbob**
4. **Pys**
5. **Blodau haul**

### *Beth ydych chi'n hoffi ei fwyta?*

Mae moron, pys a blodau haul yn blanhigion clasurol i'w tyfu o hadau. Gallwch hefyd dyfu rhiwbob o hadau, er mai'r ffordd draddodiadol yw dod o hyd i fag ohono ar garreg eich drws gan gymydog cyfeillgar, unwaith y bydd y gair yn mynd ar led eich bod yn chwilio am damaid! Mae rhiwbob yn hirhoedlog iawn ac yn blanhigyn gwydn, felly mae pobl yn hapus i rannu yn aml. Mae'n debyg y bydd angen i chi brynu neu ddod o hyd i wiail mafon cochion a llwyni gwsberis fel planhigion bach. Dechreuwch gyda'r hyn yr hoffech chi ei goginio neu ei fwyta, a gweithio'n ôl o'r fan honno i gynllunio eich plannu.

### BETH SYDD YN Y CAE YNA?

Rydyn ni'n tyfu digon o datws yn y DU i wneud 27.5 BILIWN o fagiau o greision! Credwch neu beidio, mae digon o wrychoedd yn y DU i fynd o amgylch y byd 20 gwaith – ond mewn gwirionedd rydyn ni wedi colli 20% o'n gwrychoedd ni ers 1950, felly roedd gennym ni fwy fyth ar un adeg. Mae gwrychoedd yn hanfodol i fywyd gwyllt.

Source: https://cropscience.bayer.co.uk/blog/articles/2019/10/farming-facts

# Y pum planhigyn gorau yn ystod y tymor ar gyfer y tu mewn

## *Gwneud potiau hadau*

Mae'n hawdd gwneud potiau hadau o'r cardfwrdd sydd mewn papur toiled, neu gallwch ddefnyddio papur newydd. Os ydych chi'n defnyddio papur newydd, er y gallwch chi brynu mowldiau pren yn gymharol rad, gallwch ddefnyddio unrhyw wrthrych silindrog fel jar jam glân.

- Estynnwch un ddalen o bapur newydd o'ch blaen, yn llorweddol (tirwedd). Plygwch y gwaelod i fyny fel eich bod yn ei blygu yn ei hanner ond gadewch tua 5 centimetr ar y top. Nawr plygwch y fflap 5 centimetr sydd ar y top i lawr. Mae fel amlen.

- Cymerwch y jar jam, gyda'r darn agored ar y top lle mae'r fflap wedi'i blygu a rholiwch y papur newydd o'i amgylch. Wedyn rhowch yr holl fflapiau wedi'u plygu i mewn yng ngheg agored y jar jam.

- Pan fyddwch chi'n tynnu'r jar jam allan, bydd gennych chi botyn gyda gwaelod crychlyd cymharol lac. Gallwch ychwanegu stwffwl ar y top os ydych chi eisiau ei ddal at ei gilydd yn dynnach - mae'n dibynnu ar sawl gwaith wnaethoch chi lwyddo i'w lapio rownd.

**Edrychwch ar fideo gan Garden Organic yma am fwy o help.**

- Pan fydd eich eginblanhigion yn tyfu'n gryf a'r rhew olaf wedi bod, gallwch blannu'r holl beth y tu allan oherwydd bydd y papur newydd yn pydru.

UNSPLASH/MARCUS SPISKE

## *Pum awgrym gorau*

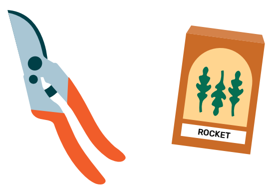
1. **Hadau sy'n egino – rhowch gynnig ar ferwr a mwstard**
2. **Roced**
3. **Letys torri a dod eto**
4. **Brenhinllys**
5. **Mintys**

## *Awgrymiadau ar gyfer tyfu planhigion dan do*

Mae siliau ffenestri heulog llachar yn ddelfrydol ar gyfer tyfu'r rhan fwyaf o lysiau salad a pherlysiau ond byddwch yn ofalus o'r haul canol dydd cryf; gallwch ychwanegu cysgod ar silffoedd ffenestri sy'n wynebu'r de gan ddefnyddio papur plaen ar y ffenestri. Mae ffenestri sy'n wynebu tua'r dwyrain a'r gorllewin yr un mor dda.

Mewn tywydd poeth, gall dail salad fel roced a letys 'folltio'. Mae hyn yn golygu eu bod yn anfon pigyn blodyn i fyny a gall blas y dail newid. Ceisiwch dorri'r coesynnau yma i ffwrdd cyn gynted ag y byddwch chi'n eu gweld nhw, a gallwch ddal ati i gynaeafu'r dail am ychydig yn hirach.

Gall planhigion dan do ddioddef o ymwelwyr digroeso yn union fel y rhai awyr agored. Byddwch yn ofalus gyda hylendid. Gwnewch yn siŵr bob amser eich bod yn golchi potiau a chynwysyddion cyn eu hailddefnyddio a defnyddiwch gompost ffres heb fawn yn hytrach na phridd gardd, sy'n gallu symud lindys a chlefydau y tu mewn. Mae'n syniad da dyfrio eginblanhigion a phlanhigion dan do gyda dŵr tap yn lle dŵr glaw wedi'i gasglu, a all gynnwys bacteria.



SHUTTERSTOCK

# Cynghorion Cyfeillgar i Fywyd Gwyllt

### *Sut i atal ymwelwyr gardd digroeso*

Codwch nhw gyda llaw – cadwch lygad am lindys, affidau, gwlithod a chreaduriaid eraill sy'n gwledda ar lysiau eraill a chydio gyda llaw yn y rhai dydi'r adar a'r draenogod heb eu cyrraedd gyntaf. Ond gyda chymaint o wyfynod, glöynnod byw a phryfed eraill bendigedig yn prinhau, byddem yn argymell eich bod yn gadael planhigyn neu ddau ar eu cyfer nhw yn unig – trosglwyddwch eich trychfilod bach i'w hardal eu hunain.

VAUGHN MATTHEWS

PIXABAY

Lapiwch eich llysiau – defnyddiwch gnu garddwriaethol i orchuddio llysiau sydd wedi'u plannu o'r newydd fel ffordd ddiwenwyn o reoli. Peidiwch ag anghofio darparu digon o gyfleoedd bwydo eraill i'r ymwelwyr y mae mwy o groeso iddyn nhw i'ch gardd ac a fyddai wedi bwyta'r trychfilod bach rydych chi wedi'u herio.

Stopiwch wlithod drwy greu rhwystr na fyddant eisiau ei groesi. Efallai y bydd angen i chi wneud rhywfaint o arbrofi i ddarganfod beth sy'n gweithio i chi. Weithiau mae copr yn gweithio, a gall peledi gwlân weithio yn y tymor byr. Fodd bynnag, mae angen rhywfaint o waith cynnal a chadw ar y rhain – mae ailymgeisio yn allweddol. Edrychwch ar gyngor Gwyllt Am Erddi yr Ymddiriedolaethau Natur (mewn partneriaeth â'r RHS) am ragor o syniadau.

### *Plaladdwyr neu reolaeth naturiol*

Un o'r camau mwyaf tuag at dyfu llysiau gan feddwl am fywyd gwyllt yw rhoi'r gorau i ddefnyddio plaladdwyr cemegol. I ddechrau, edrychwch ar Egwyddorion Garddio Organig gan Garden Organic neu edrychwch ar gyngor yr Ymddiriedolaethau Natur yma. Mae plaladdwyr yn amharu ar gydbwysedd naturiol yr amgylchedd ac yn tueddu i ladd popeth: 'plâu' (sef bywyd gwyllt hefyd!) a'u hysglyfaethwyr fel ei gilydd. Wedi hynny, efallai y bydd rhai o'r rhain yn adfer yn llawer cyflymach hyd yn oed heb eu hysglyfaethwyr naturiol i gadw rheolaeth ar eu niferoedd. Felly, ceisiwch fod ychydig yn fwy goddefgar, a chaniatáu i ysglyfaethwyr naturiol wneud y gwaith i chi.

O gael amodau pridd da a dim straen dŵr, bydd cnydau'n tyfu'n gryf ac yn iach, a byddant yn gallu gwrthsefyll ymosodiad a chlefydau yn well. Gall gwrteithiau sydd â lefel uchel o nitrogen annog tyfiant deiliog, llawn sudd sy'n fwy agored i ymosodiad, felly gwnewch yn siŵr bod gennych chi domen gompost i ddarparu digon o ddeunydd gwella pridd pob pwrpas sy'n gyfeillgar i anifeiliaid.

EMMA ROBERTSHAW

# Cynghorion Cyfeillgar i Fywyd Gwyllt

## *Sefydlu eich gardd lysiau*

Darparwch amgylchedd addas i'ch llysiau dyfu ynddo - ychwanegwch ddigon o gompost neu lwydni dail at eich plot fel gwrtaith, naill ai wedi'i gloddio i mewn neu ei wasgaru ar ei ben, a gwnewch yn siŵr ei fod wedi'i ddyfrio'n dda.

VAUGHN MATTHEWS

Efallai yr hoffech chi roi cynnig ar blannu cydymaith. Yr egwyddor y tu ôl i blannu cydymaith ydi bod rhai planhigion naill ai'n denu pryfed oddi wrth eich cnydau neu'n eu hatal yn gyfan gwbl. [Mae blodau hefyd yn denu pryfed peillio], sy'n hanfodol ar gyfer cynhyrchu ffrwythau a llysiau. Mae melyn Mair yn cael ei ddefnyddio'n helaeth i atal llyngyr llysiau ac, yn sicr, i fywiogi eich llain o lysiau!

Mae blodau moron, fel pob wmbeliffer, yn boblogaidd iawn gyda llawer o bryfed, yn enwedig pryfed hofran sy'n bwyta affidau, felly gadewch ychydig i flodeuo.

JON HAWKINS

Gall darn cyfagos o chwyn fod yn fonws gan ei fod yn cynnig lloches i fywyd gwyllt a all helpu garddwyr drwy fwyta'r trychfilod bach hynny a allai gymryd ffansi at eich llysiau. Ac mae perlysiau aromatig yn boblogaidd iawn gyda phryfed, felly cynhwyswch bethau fel tafod yr ych, saets a mintys yn eich plot llysiau. Suddwch nhw yn y ddaear yn eu potiau i'w hatal rhag lledu.

PAUL HARRIS/2020VISION

# Torri allan o dir yr ysgol

### *Beth ydi Right to Grow?*

Incredible Edible sydd y tu ôl i'r ymgyrch Right to Grow i alluogi pob cymuned i gael mynediad i bocedi lleol o dir diffaith a'u defnyddio i dyfu bwyd. Gallwch ddarganfod mwy am eu hymgyrch yma.

Cyngor Dinas Hull yw'r cyntaf i ddechrau'r broses o sicrhau'r Right to Grow i'w holl drigolion. Mae hyn yn golygu, yn ymarferol, y bydd yn cofnodi ac yn mapio'r holl dir cyhoeddus posibl sy'n addas ar gyfer prosiectau tyfu cymunedol. Bydd hefyd yn lleihau neu'n dileu biwrocratiaeth a rhwystrau er mwyn galluogi pobl i sefydlu gerddi'n gyflym ac yn hawdd, gyda phrydlesi am ddim, ac yn caniatáu i'r cymunedau wneud cais am y tir pe bai'r cyngor yn penderfynu ei werthu.

Gallwch ddarganfod mwy am Hull yn The Guardian yma.

PAUL HARIS/2020VISION

Nid oes gan lawer o ysgolion ofod awyr agored addas i ddechrau tyfu bwyd. Ond mae rhai ysgolion yn gweithio'n greadigol drwy chwilio am ddarnau o dir ger eu hysgol, ac ar ôl cael caniatâd gan y perchennog tir (y cyngor yn aml), maent yn eu troi'n barciau poced.

Mae enghraifft wych yn Derby lle mae Ysgol Gynradd Arboretum wedi cael ei chefnogi gan Ymddiriedolaeth Natur Swydd Derby i adfywio Society Place, gan ychwanegu potiau plannu o ffrwythau a pherlysiau, gwesty trychfilod a choed. Darganfyddwch fwy yn y fideo yma.

VAUGHN MATTHEWS

## DARGANFOD MWY

Mae Incredible Edible yn cefnogi unrhyw un sydd eisiau ymuno â, neu ddechrau, grŵp lleol. Mae gan eu gwefan amrywiaeth eang o adnoddau a gall unrhyw un gofrestru i gael mynediad iddynt am ddim. Gall ymuno â chymorth lleol wneud eich prosiect tyfu eich hun yn haws hefyd. Gallwch edrych ar wefan Incredible Edible i gael gwybod a oes grŵp yn eich ardal chi eisoes, y gallech fod yn bartner iddo. Efallai y bydd eu gwirfoddolwyr yn gallu eich helpu hyd yn oed i ofalu am eich plot yn ystod gwyliau'r ysgol.

GARDEN ORGANIC

# Beth i'w wneud gyda'r cyfan?

**Darllenwch fwy yn Hwb Dysgu Sefydliad y Merched!**

### *Bod yn grefftus*

Mae gan Ffederasiwn Cenedlaethol Sefydliad y Merched amrywiaeth o grefftau ysbrydoledig ar eu gwefan yma. Efallai na fydd coginio yn hawdd i rai ysgolion, yn dibynnu ar eu cyfleusterau, ond mae llawer o bethau eraill y gallwch chi eu gwneud gyda'r dosbarth.

Creu Eich Llosgfynydd Eich Hun – peidiwch â phoeni, mae'n eithaf bach!

Dangosyddion Bresych – defnyddio'r hyn rydych chi'n ei dyfu fel sail i rai arbrofion cemegol

Tyrmerig fel Dangosydd – profi am asidau ac alcalïau

Newid Siocled – ydi o wir yn blasu'n wahanol os ydych chi wedi gadael iddo doddi?

Catalysis gyda Thatws – beth am wneud swigod

Arbrawf Gummy Bear– beth ydi osmosis a sut gallwch chi ei weld ar waith?

PAUL HARRIS 2020/VISION

ANDY CHILTON/UNSPLASH

### *Beth allwch chi ei goginio gyda'r cynnyrch rydyn ni wedi'i restru? Rhowch gynnig ar y canlynol!*

### *Dim cyfleusterau coginio:*

- Salad, gan ddefnyddio roced, hadau egino, letys, tomatos, rhuddygl, moron
- Smwddis gan ddefnyddio hadau egino neu ffrwythau ffres
- Diodydd a chordials - mintys, rhiwbob
- Pwdinau gan ddefnyddio ffrwythau ffres
- Salsa gan ddefnyddio tomatos

### *Hob yn unig:*

- Saws tomato ar gyfer pasta
- Pesto ar gyfer pasta gan ddefnyddio pys
- Cawl - moron, pys neu domato

### *Mynediad i boptai:*

- Crymbl - rhiwbob, afal, gwsberis
- Tartenni - rhiwbob, afal, mwyar duon
- Hadau blodyn yr haul sych - i'w bwyta, bwydo adar, neu ar gyfer crefft
- Llysiau rhost fel tomatos
- Teisen foron

# Mynd ymhellach

## CYLLID

Mae gennym ni wybodaeth am ble i ddechrau chwilio am gyllid ar **Hwb Natur Drws Nesaf yma**.

Mae adegau yn ystod y flwyddyn pan allwch chi wneud cais am Grantiau Natur Ysgolion Lleol – cadwch **lygad ar y ffenestri cyllido yma**.

## RHWYDWEITHIAU

**Garden Organic**

**Incredible Edible**

Mae gan y Fforwm Garddio Bywyd Gwyllt **gylchlythyr rheolaidd yn llawn gwybodaeth yma..**

KATRINA MARTIN 2020/VISION

## ADNODDAU

Faint o gompost fydd arnoch chi ei angen i lenwi eich cynwysyddion? **Defnyddiwch yr adnodd syml yma i ddarganfod ar-lein**

**Map rhew diwethaf ar gyfer y DU**

**Ffederasiwn Cenedlaethol Sefydliad y Merched**

**Yr Ymddiriedolaethau Natur**

Mae Garden Organic yn cynnig **cwrs i ysgolion yma.** Mae'n gwrs ar-lein 2 awr i'w gwblhau yn eich amser eich hun, sydd wedi'i gynllunio'n bennaf ar gyfer ymarferyddion blynyddoedd cynnar ac ysgolion cynradd sy'n newydd i dyfu mewn ysgolion.

**Lawrlwythwch y Canllaw Garddio Gwyrddach yma**

**Lawrlwythwch eich canllaw i 'Action for Insects' yma**

## National Education Nature Park

Mae tiroedd ysgolion yn gorchuddio ardal eang. Pe bai holl leoliadau addysgol y wlad yn ymrwymo i wella eu safleoedd ar gyfer byd natur, byddai ardal ddwywaith maint Birmingham yn ffynnu ar gyfer bywyd gwyllt! Dyma pam mae'r Adran Addysg wedi comisiynu'r Natural History Museum, gyda'r RHS ac esri UK, i arwain y cynllun Parc Natur Addysg Cenedlaethol.

Ar eu gwefan yma [https://www.educationnaturepark.org.uk/], fe welwch chi amrywiaeth eang o adnoddau, hyfforddiant a help am ddim. Bydd yn eich cefnogi chi a'ch ysgol i feithrin cysylltiadau newydd gyda byd natur, datblygu eich sgiliau a'ch hyder wrth addysgu ym myd natur ac amdano, a bydd yn cyfrannu at ymchwil wyddonol go iawn i adferiad byd natur.

# Am Erddi'r Coroni ar gyfer Bwyd a Natur

CORONATION GARDENS
For food & nature

I ddathlu coroni'r Brenin Siarl III, mae cymunedau ar draws y Deyrnas Unedig yn addo byw yn fwy cynaliadwy a helpu bywyd gwyllt i adfer drwy greu gofod ar gyfer byd natur a bwyd cartref yn eu gerddi a'u gofod gwyrdd lleol.

**Mae Coronation Gardens for Food and Nature yn bartneriaeth rhwng pedwar sefydliad.**

Trwy ymgyrchu, cyngor, gwaith cymunedol, cadwraeth ac ymchwil, mae'r elusen arddio gynaliadwy Garden Organic yw creu cymunedau caredig, hyderus a chysylltiedig trwy fwyd. Os ydych chi'n bwyta, rydych chi i mewn.

Gweledigaeth Incredible Edible's yw creu cymunedau caredig, hyderus a chysylltiedig trwy fwyd. Os ydych chi'n bwyta, rydych chi i mewn.

Mae Efederasiwn Cenedlaethol Sefydliadau'r Merched yn gweithio i rymuso menywod i wneud cyfraniadau cadarnhaol i'w cymunedau, ymgyrchu ar ystod o bethau sy'n bwysig iddynt, cefnogi ei gilydd a dod o hyd i hwyl a chyfeillgarwch.

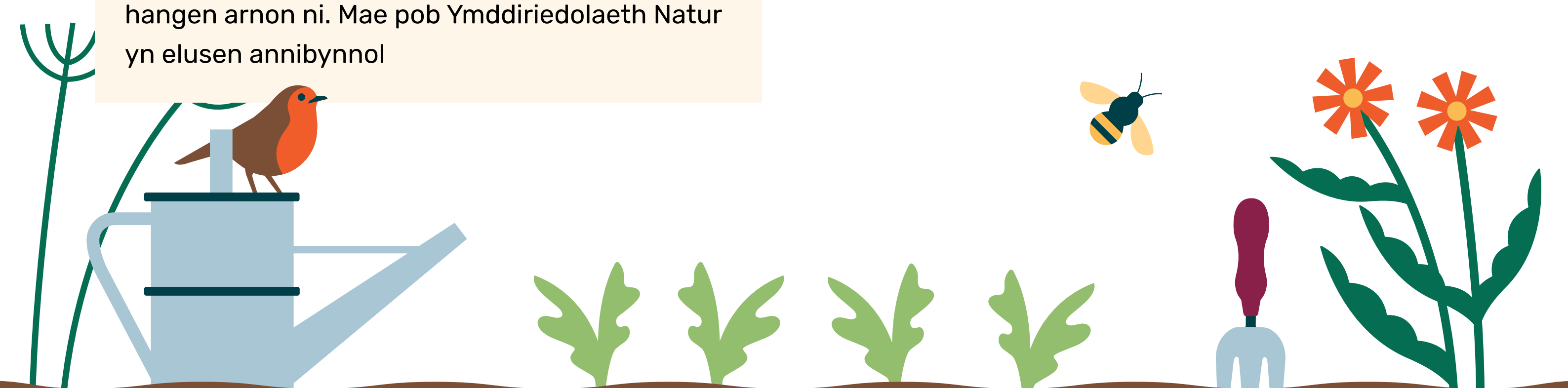
Mae'r Ymddiriedolaethau Natur yn fudiad ar lawr gwlad sy'n credu bod angen natur a bod ein hangen arnon ni. Mae pob Ymddiriedolaeth Natur yn elusen annibynnol

**mycoronationgarden.org**

**#mycoronationgarden**

Gwnaed hyn yn bosibl gan gyllid gan Gronfa Dreftadaeth y Loteri Genedlaethol.

Made possible with Heritage Fund



The Wildlife Trusts | INCREDIBLE EDIBLE C.I.C | theWI | garden organic