

# Canllawiau ar gyfer fforio'n ddiogel

Dywedir bod rhywun yn fforio (foraging) os ydyn nhw allan yn yr awyr agored yn chwilota am blanhigion, ffrwythau, cnau, hadau a ffyngau bwytdwy a'u casglu. Mae'n ffordd wych o dreulio amser ym myd natur drwy gydol y flwyddyn. Fodd bynnag, mae angen bod yn ofalus er mwyn sicrhau bod bwydydd yn cael eu casglu mewn modd cynaliadwy, a'u bod yn ddiogel i'w bwyta.

Cyn dechrau fforio, mae'n bwysig gwybod bod rhai planhigion sy'n tyfu'n wyllt yn wenwynig, a gallant hyd yn oed ladd.

## Gair i gall: fforio diogel

Dyma ein canllawiau diogelwch hanfodol i ddiogelu eich iechyd a'r amgylchedd wrth fforio am fwyd gwyllt:

- gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod yn union pa blanhigion rydych yn eu fforio, gan fod rhai yn wenwynig
- mae'n bwysig golchi unrhyw beth rydych chi'n ei gasglu yn drylwyr
- os ydych yn bwriadu bwyta bwyd wedi'i fforio mewn pryd cynnes (er enghraifft, cawl), bydd ei goginio nes ei fod yn stemio'n boeth yn lleihau'r risg a berir gan bathogenau a gludir gan fwyd a allai fod yn bresennol
- peidiwch â gadael i blant gasglu na bwyta bwyd gwyllt heb oruchwyliaeth
- peidiwch â chasglu unrhyw blanhigyn neu ffrwyth sy'n edrych wedi'u difrodi (er enghraifft, os ydynt wedi'u cleisio neu wedi llwydo)
- dylech osgoi casglu planhigion ac aeron sy'n tyfu ar hen safleoedd diwydiannol, wrth ymyl ffyrdd prysur neu lle mae'r tir yn amlwg wedi'i halogi ag olew neu ludw
- dylech osgoi casglu planhigion sy'n agos at dir datblygedig neu wrth ymyl ffyrdd prysur lle gallai plaladdwyr fod wedi'u gwasgaru
- dylech osgoi casglu o blanhigion sy'n tyfu'n isel i'r ddaear a allai fod wedi'u halogi gan anifeiliaid neu wedi'u halogi o'r ddaear.
- os mai dyma'r tro cyntaf i chi roi cynnig ar fwyd wedi'i fforio, dim ond ychydig bach y dylech ei fwyta i ddechrau er mwyn sicrhau nad ydych chi'n cael adwaith niweidiol
- dylech gadw darn o'r bwyd wedi'i fforio i'r naill ochr fel y gellir ei adnabod yn ddiweddarach os byddwch yn ei fwyta ac yn mynd yn sâl
- cofiwch, os ewch chi i fforio, ewch â chymaint ag sydd ei angen arnoch yn unig fel bod digon o'r planhigyn ar ôl i atgynhyrchu neu luosogi

O dan [Ddeddf Bywyd Gwyllt a Chefn Gwlad 1981](#) a [Gorchymyn Bywyd Gwyllt \(Gogledd Iwerddon\) 1985](#), mae'n anghyfreithlon dadwreiddio unrhyw blanhigyn gwyllt heb ganiatâd perchennog neu ddeiliad y tir. Mae hefyd yn anghyfreithlon codi, dadwreiddio, casglu hadau, neu werthu unrhyw rywogaethau arbennig o brin neu agored i niwed.

## Fforio'n ddiogel

Gellir casglu amrywiaeth o fwydydd gwyllt drwy'r tymhorau. Gellir defnyddio gwahanol rannau o'r un planhigion at wahanol ddibenion, a fydd yn gwneud y mwyaf o'r hyn sydd gan y gwrychoedd i'w gynnig. Er enghraifft, mae eirin ysgaw ar gael o ddiwedd yr haf tan yr hydref ac maent yn ffrwyth poblogaidd ar gyfer gwneud jamiau a suropau, tra gellir defnyddio blodau'r ysgaw i wneud cordial yn y gwanwyn. Mae mwyar duon a chastanwydd ar gael tan ddiwedd yr hydref a dechrau'r

gaeaf. Gellir fforio dant y llew a'r cyngaf (dandelion and burdock) yn ystod y gwanwyn a'r hydref, ac mae ganddynt ddail y gellir eu defnyddio mewn salad, a gwreiddiau y gellir eu hychwanegu at gawl.

## **Fforio am fadarch gwyllt**

Mae digonedd o fadarch gwyllt i'w cael yn yr hydref hefyd. Fodd bynnag, maent yn hawdd eu cam-adnabod, ac mae rhai yn wenwynig iawn. Os ydych chi'n casglu madarch gwyllt, mae'n bwysig gwneud yn siŵr eich bod yn gwybod yn union pa fathau rydych yn eu casglu.

Peidiwch byth â bwyta madarch gwyllt os nad ydych yn gwbl sicr pa fath o fadarch ydyn nhw. Mae cegid (hemlock), a chegid y dŵr (dropwort) sy'n tyfu ger dyfrffyrdd, yn perthyn i deulu'r moron ac mae'n hawdd eu cam-adnabod am seleri neu bannas gwyllt. Fodd bynnag, mae'r ddau yn wenwynig ac fe allant eich lladd.

Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod yn union beth rydych chi'n ei gasglu. Os oes gennych unrhyw amheuaeth, gadewch lonydd iddo. Mae'n syniad da defnyddio llyfr canllaw ar unrhyw anturiaethau fforio, neu ewch gyda thywysydd profiadol i'ch helpu i nodi beth sy'n fwyadwy, a beth a allai fod yn niweidiol.

## **Ymuno â grŵp fforio**

Mae llawer o deithiau cerdded tywysedig a grwpiau fforio ar gael i ymuno â nhw ledled y DU. Mae'r grwpiau hyn fel arfer yn cael eu harwain gan arbenigwyr fforio a all roi awgrymiadau i chi ar sut i adnabod y bwydydd gwyllt rydych chi wedi'u casglu, a sut i'w bwyta'n ddiogel.

Er bod llawer o blanhigion a pherlysiâu yn cael eu fforio'n aml, nid yw hynny'n golygu eu bod yn ddiogel i bawb.

Cynghorir i beidio â bwyta rhai planhigion yn ystod beichiogrwydd, neu os oes gennych rai cyflyrau iechyd sylfaenol. Er mwyn bod yn ddiogel, gofynnwch am gyngor gan weithiwr gofal iechyd proffesiynol cyn bwyta unrhyw fwydydd wedi'u fforio.

## **Nid yw pob rhan o blanhigyn yn fwyadwy**

Mae hefyd yn bwysig cofio nad yw'r ffaith bod un rhan o blanhigyn yn fwyadwy, yn golygu bod hynny'n wir am bob rhan ohono. Efallai y bydd angen coginio rhai planhigion i ddinistrio tocsinau. Er enghraifft, mae angen coginio eirin ysgaw i ddinistrio tocsinau sy'n bresennol yn yr aeron amrwd cyn y byddant yn ddiogel i'w bwyta; ni ddylid bwyta dail, rhisgl na gwreiddiau'r ysgawen.

## **Fforio am wymon**

Wrth fforio am wymon, rydym yn eich cynghori i wneud yn siŵr eich bod chi'n casglu bwyd sy'n ddiogel i'w fwyta a'ch bod chi'n casglu'r bwyd mewn modd cynaliadwy. Gall safleoedd treftadaeth lleol a chenedlaethol roi gwybodaeth berthnasol i chi, yn dibynnu ar y lleoliad daearyddol. Ystâd y Goron sy'n berchen ar ran helaeth o'r arfordir ac, [er ei bod yn caniatáu fforio at ddibenion personol yn y rhan fwyaf o fannau, mae cyfyngiadau mewn rhai mannau.](#)

Os byddwch yn fforio am fwyd yn ystod neu ar ôl llifogydd, ein cyngor ni yw [na ddylech chi fwyta unrhyw fwyd sydd wedi'i gyffwrdd gan ddŵr y llifogydd neu garthion.](#)

## **Diogelu pobl sy'n agored i salwch**

Os ydych chi, neu rywun rydych chi'n ei adnabod, mewn mwy o berygl o [wenwyn bwyd](#) (gall hyn gynnwys plant ifanc, hen bobl a phobl â chyflyrau iechyd isorweddol), rydym yn eich cynghori i gymryd gofal ychwanegol wrth fforio. Ar gyfer pobl sy'n agored i niwed, dylid cymryd gofal ychwanegol i sicrhau'r canlynol:

- bod modd cadarnhau'r ffrwythau a'r planhigion rydych chi'n eu fforio
- eich bod chi'n golchi'r bwyd rydych chi wedi'i fforio'n drylwyr cyn eu bwyta
- eich bod chi'n [coginio'r bwyd rydych chi wedi'i fforio'n drylwyr](#) i osgoi gwenwyn bwyd
- peidiwch byth â fforio ffrwythau a phlanhigion sydd wedi llwydo

Ceisiwch gyngor gan arbenigwyr fforio os ydych chi'n ansicr am arferion fforio a sut y gall hyn effeithio ar ddefnyddwyr sy'n agored i niwed.