

## Atodiad 4 – Dull coginio sous vide

Mae'r adran hon yn rhoi trosolwg o'r dull coginio sous vide a sut y gellir ei ddefnyddio i goginio byrgyrs yr ymddengys eu bod yn rhai LTTC.

Mae *sous vide* yn cynnwys gosod bwyd mewn bag wedi'i selio dan wactod, yna ei goginio mewn baddon d?r. Mae'r bwyd yn cael ei goginio am amser hirach ac ar dymheredd is na bwyd wedi'i goginio mewn modd confensiynol. Gallai byrgyrs sydd wedi'u coginio fel hyn yn edrych yn binc yn y canol, er eu bod wedi'u coginio drwyddynt i gyfuniad amser/tymheredd sy'n cyfateb i 70°C am ddau funud. Mae cigoedd yn aml yn cael eu grilio neu eu ffrio'n gyflym ar ôl y broses sous vide i garameliddio a/neu roi'r olwg frown a ddisgwylir gan ddefnyddwyr.

Arferion gorau

Efallai y bydd busnesau bwyd am benodi ymgynghorydd diogelwch bwyd arbenigol gan fod sous vide yn broses gymhleth a rhaid ei rheoli'n ofalus er mwyn sicrhau ei bod yn ddiogel.

Rhaid dilysu'r system sous vide cyn ei chyflwyno i wirio y bydd yn gweithio yn unol â'r bwriad. Rhaid cynnal gwiriadau i sicrhau bod y byrgyrs yn cyrraedd cyfuniad amser/tymheredd o 70°C yn gyson am ddau funud neu gyfnod cyfatebol.

Os yw byrgyrs yn cael eu paratoi yn y busnes arlwyyo, ac nad ydynt yn cael eu coginio a'u bwyta ar unwaith, mae angen oes silff briodol. Cyfrifoldeb y busnes bwyd yw pennu oes silff y byrgyrs yn unol â'i system rheoli diogelwch bwyd. Dylai'r dyddiad hwn gael ei bennu yn unol ag astudiaeth ddilysu HACCP.

Arferion gorau

Argymhellir defnyddio'r byrgyrs cyn gynted â phosib i atal unrhyw facteria niweidiol rhag tyfu.

Rhaid trin a storio'r byrgyrs mewn modd hylan ar ôl eu coginio. Cynghorir busnesau bwyd i gyfeirio at y [canllawiau ar fwydydd wedi'u pecynnu dan wactod](#) a'r [canllawiau ar groeshalogi E. coli](#).

Arferion gorau

Yr arfer orau yw darparu negeseuon i ddefnyddwyr i egluro bod y busnes bwyd wedi defnyddio dulliau coginio penodol i gynhyrchu byrgyrs cig eidion yr ymddengys eu bod yn rhai LTTC. Mae hyn er mwyn helpu defnyddwyr i ddeall nad argymhellir coginio byrgyrs pinc gartref.