

# Coginio eich bwyd

Sut i goginio eich bwyd er mwyn atal gwnewyn bwyd

Wrth goginio bwyd ar y tymheredd cywir ac am yr amser cywir bydd yn sicrhau bod unrhyw facteria niweidiol yn cael ei ladd. Cymerwch gip ar y cyngor ar ddeunydd pecynnu'r bwyd bob amser gan ddilyn y cyfarwyddiadau coginio.

## Cig

Cyn i chi weini porc, dofednod a briwgig (*minced meat*), dylech chi sicrhau ei fod yn stemio'n boeth a'i fod wedi'i goginio drwyddo draw. Wrth dorri i ran fwyaf trwchus y cig, dylech chi wirio nad oes unrhyw ran o'r cig yn binc a bod unrhyw suddion yn rhedeg yn glir. Mewn aderyn cyfan dyma'r darn rhwng y goes a'r fron.

Dilynwch y cyngor hwn wrth goginio:

- twrci
- cyw iâr
- hwyaden
- g?ydd
- porc
- cynhyrchion briwgig fel cebabs, selsig a byrgyrs

Wrth rostio aderyn cyfan fel cyw iâr neu dwrci, dylech chi goginio'r stwffin ar wahân, nid y tu mewn i'r aderyn. Mae hyn oherwydd bydd adar wedi'u stwffio yn cymryd mwy o amser i goginio ac efallai na fyddant yn coginio'n drylwyr.

## Llysiau wedi'u rhewi

Mae angen coginio'r rhan fwyaf o llysiau wedi'u rhewi, gan gynnwys corn melys. Os ydych chi'n bwriadu defnyddio corn melys neu llysiau eraill fel rhan o salad oer, edrychwch ar y cyfarwyddiadau ar y pecyn. Os mae'r cyngor yn nodi bod angen i chi goginio'r corn melys neu llysiau wedi'u rhewi, mae'n rhaid i chi sicrhau eich bod chi'n gwneud hyn cyn i chi eu bwyta yn oer.

Ar ôl coginio, dylech chi:

- oeri'r bwyd cyn gynted â phosib
- storio'r bwyd yn yr oergell
- bwyta o fewn dau ddiwrnod

## Dulliau coginio

Mae tri dull o drosglwyddo gwres yn cael eu defnyddio wrth goginio bwyd mewn popty.

## Gwres rheiddiol neu uniongyrchol

Dyma lle mae'r fflamau yng nghefn popty nwy neu'r elfen mewn popty trydan yn coginio'r bwyd.

### Dargludo

Dyma lle mae'r gwres yn teithio drwy'r silff, i mewn i'r tun/dysgl ac yna i mewn i'r bwyd.

### Darfudo

Dyma lle mae'r aer o fewn y popty yn cael ei gynhesu, ac yna mae'n teithio dros y bwyd a thrwyddo. Mae'n arbennig o bwysig mewn popty â ffan gan mai dyma sut mae'n coginio bwyd yn gyflymach. Efallai na fydd y dull hwn yn gweithio'n iawn os yw'r aderyn wedi'i stwffio. Oherwydd hyn, rydym yn cynghori eich bod chi'n coginio adar heb eu stwffio, a choginio unrhyw stwffin mewn tun neu ddysgl ar wahân. Peidiwch â gadael bwyd poeth allan ar dymheredd ystafell am gyfnodau hir. Dylech chi ei oeri a rhoi'r bwyd dros ben yn yr oergell neu'r rhewgell o fewn awr neu ddwy.

## Pam na ddylech chi weini byrgyrs yn waedlyd neu'n binc?

Dim ond ar arwyneb allanol darnau cyfan o gig, fel stêcs neu olwythion y mae bacteria yn byw.

Pan fydd cig yn cael ei friwio i wneud byrgyr, gall unrhyw facteria niweidiol oddi ar arwyneb y cig ledaenu drwy'r byrgyr. O ganlyniad, gall fod bacteria niweidiol ar y tu mewn i fyrgyrs gwaedlyd a byrgyrs heb eu coginio'n drylwyr, a gallant achosi gwenwyn bwyd os nad ydyn nhw wedi'u coginio'n llwyr.

[Rhagor o wybodaeth am fyrgyrs](#)

## ASB YN ESBONIO

### Sut mae amser a thymheredd yn lladd bacteria

Wrth goginio, mae ynni gwres yn trosglwyddo i mewn i broteinau mewn bwyd ac yn eu torri i lawr. Mae'r cig yn newid lliw o binc i frown neu i wyn. Mae gwread y cig yn newid hefyd. Mae coginio hefyd yn achosi i'r proteinau mewn bacteria chwalu fel nad ydyn nhw bellach yn gweithio, ac mae'r bacteria yn marw. Dyna pam fod coginio yn cael gwared â'r risg o facteria niweidiol sydd mewn rhai bwydydd.

Mae bacteria fel arfer yn tyfu yn y 'Parth Peryglus' rhwng 8°C a 60°C. Mae twf bacteria

yn cael ei atal neu ei arafu'n sylweddol ar dymheredd o dan 8°C. Mae'r bacteria yn dechrau marw ar dymheredd uwch na 60°C. Mae amser a thymheredd yn bwysig gan fod angen cynhesu proteinau am gyfnod digon hir er mwyn eu torri nhw i gyd i lawr.

Y cyngor safonol yw coginio bwyd nes iddo gyrraedd 70°C a'i fod yn aros ar y tymheredd hwnnw am 2 funud.

Dyma'r cyfuniadau amser a thymheredd eraill:

- 60°C am 45 munud
- 65°C am 10 munud
- 70°C am 2 funud
- 75°C am 30 eiliad
- 80°C am 6 eiliad