

# Blawd amrwd

Gallwch fynd yn sâl os byddwch chi'n bwyta toes neu gytew (batter) heb eu pobi, sydd wedi'u gwneud â blawd sy'n cynnwys bacteria. Mae blawd yn gynhwysyn amrwd, a dylid ei goginio neu ei bobi cyn ei fwyta i'w wneud yn ddiogel.

## Allwch chi fwyta blawd amrwd?

Nid yw blawd yn edrych fel bwyd amrwd, ond mae pob blawd yn amrwd. Mae hynny'n golygu nad yw wedi cael ei drin i ladd germau sy'n achosi gwenwyn bwyd, fel *Escherichia coli* (*E. coli*). Mae'r bacteria hyn yn eang yn yr amgylchedd, a gallant halogi grawn tra byddant yn dal i fod yn y cae neu flawd wrth iddo gael ei brosesu. Nid yw camau fel malu grawn a channu blawd yn lladd bacteria niweidiol, a gall y germau hyn fod yn y cynhyrchion blawd neu'r cymysgeddau pobi yr ydych yn eu prynu yn y siopau.

Mae'n arbennig o bwysig nad yw pobl sy'n agored i niwed, fel plant dan 5 oed, y rhai sydd â system imiwnedd gwan a phobl hŷn, yn blasu nac yn bwyta toes neu gytew amrwd. Mae hyn oherwydd efallai na fydd eu system imiwnedd yn gallu ymladd yn erbyn heintiau yn hawdd.

Mae'n rhaid bod yn ofalus gyda thoes neu gytew ar gyfer bwydydd fel cwcis, cacennau, crystiau pastai, pizzas, bisgedi a chrempogau. Hefyd, gall pethau crefft sy'n cynnwys blawd amrwd, fel toes chwarae a wneir gartref, fod yn beryglus. Cofiwch lanhau dwylo, arwynebau ac offer i atal croeshalgi.

## Defnyddio blawd amrwd yn ddiogel

Dyma ambell air o gyngor ar ddefnyddio blawd:

- Sicrhewch nad yw plant yn chwarae â thoes amrwd nac yn ei fwyta, gan gynnwys toes ar gyfer crefftau, oni bai ei fod wedi'i drin â gwres ymlaen llaw.
- Cofiwch bobi toes amrwd (fel toes cwcis) a chytew (fel cymysgedd cacennau) cyn eu bwyta.
- Gwnewch yn siŵr nad ydych chi'n defnyddio toes cwci amrwd mewn hufen iâ, oni bai ei fod wedi'i wneud â blawd sydd wedi'i drin â gwres. (Mae hufen iâ toes cwci a werthir mewn siopau yn cynnwys toes sydd wedi'i drin i ladd germau niweidiol.)
- Cadwch fwydydd amrwd, fel blawd, ar wahân i fwydydd parod i'w bwyta – oherwydd bod blawd yn bowdr, gall ledaenu'n hawdd.
- Dilynwch y cyfarwyddiadau storio'n ofalus ar gyfer bwyd sy'n cynnwys toes amrwd neu wyau tan iddynt gael eu pobi neu eu coginio (er enghraifft, toes cwci parod i'w fwyta neu does wedi'i rollo'n barod).

[Glanhewch yn drylwyr](#) bob amser ar ôl cyffwrdd â blawd, wyau neu does amrwd:

- Golchwch eich dwylo â sebon a dŵr cynnes ar ôl trin blawd amrwd, neu ar ôl cyffwrdd unrhyw arwynebau y maent wedi dod i gysylltiad â nhw.
- Golchwch bowlenni, offer, ac arwynebau eraill â dŵr cynnes a sebon neu sylwedd glanhau addas. Sicrhewch fod arwynebau cegin yn cael eu glanhau'n drylwyr.

## Trin blawd â gwres

Gallwch drin blawd trwy ei gynhesu i'w wneud yn ddiogel. Yna, gallwch ei ddefnyddio i wneud bwydydd fel toes cwci amrwd, neu gallwch ei ddefnyddio fel toes ar gyfer crefftau.

Nid ydym yn argymhell defnyddio microdon i sterileiddio blawd, oherwydd bod risg na fydd y blawd yn cael ei gynhesu'n gyson. Nid ydym chwaith yn argymhell defnyddio ffrïwr aer, gan nad yw'r cylchrediad aer yn addas.

Yn ddelfrydol, defnyddiwch thermomedr bwyd i wirio tymheredd y blawd wrth goginio. Dylai'r blawd gael ei gynhesu i 70°C am o leiaf 2 funud. Os nad oes gennych thermomedr, gwnewch yn si?r eich bod yn cadw at yr amseroedd a'r tymhereddau canlynol:

Yn y popty:

- Cynheswch y popty ymlaen llaw i 200°C/ffan 180°C/marc nwy 4.
- Taenwch y blawd yn gyfartal ar hambwrdd pobi wedi'i leinio a'i bobi am 5 munud, gan ei droi hanner ffordd drwodd.
- Yn ddelfrydol, defnyddiwch thermomedr bwyd i wirio tymheredd y blawd mewn gwahanol fannau wrth ei droi ac ar ôl 5 munud. Dylai'r blawd gael ei gynhesu i 70°C am o leiaf 2 funud.
- Gwnewch yn si?r eich bod yn oeri'r blawd cyn ei ddefnyddio.

Yn y badell ffrio:

- Rhowch y blawd mewn padell ffrio â gwaelod trwm dros wres canolig.
- Trowch y blawd yn gyson am oddeutu 4 munud nes bod y cyfan yn boeth.
- Yn ddelfrydol, defnyddiwch thermomedr bwyd i wirio tymheredd y blawd mewn gwahanol fannau. Dylai'r blawd gael ei gynhesu i 70°C am o leiaf 2 funud.
- Gwnewch yn si?r eich bod yn oeri'r blawd cyn ei ddefnyddio.