



Dylai'r gweithgaredd gael ei oruchwylio gan oedolyn.

Museum of
Cardiff

Amgueddfa
Caerdydd

Gwneud Eich Cawl Eich Hun



Yn ystod yr Ail Ryfel Byd, cafodd bwyd ei ddogni*.

Mae Bernice Maynard yn cofio dogni yn ystod yr Ail Ryfel Byd:

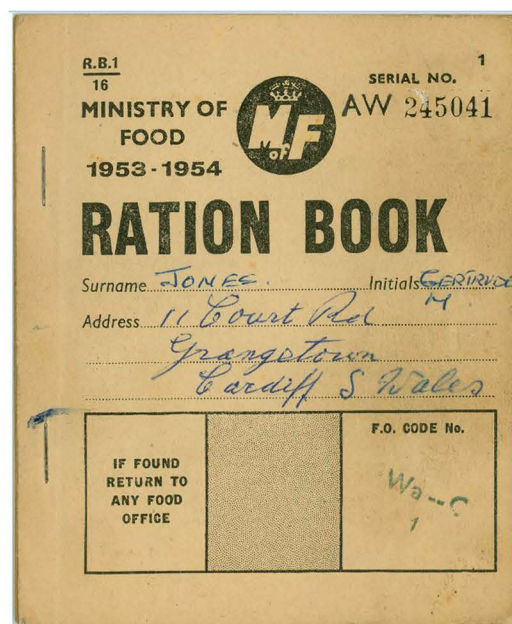
'Roedd hyd yn oed pethau nad oeddent mewn gwirionedd yn cael eu dogni yn aml yn brin, yn enwedig nwyddau moethus fel ffrwythau sych ac eog tun, ffrwythau tun ac ati...'*

*Dogni

– Pan fydd pethau sydd eu hangen ar bobl yn cael eu rhannu mewn symiau bach. Er enghraifft, dognewyd rhai bwydydd a dillad yn ystod yr Ail Ryfel Byd i sicrhau bod yr hyn oedd ar gael yn cael ei rannu.

A wyddech chi?

Parhaodd dogni yn y DU tan 1955. Ddeng mlynedd ar ôl i'r Ail Ryfel Byd orffen.



Llyfr dogni Gertrude Jones o 1953/54.

Roedd pobl yn cael eu hannog i dyfu eu bwyd eu hunain.

Dywed Bernice Maynard:

“Roedd gan lawer o bobl randiroedd, ond nid ni. Roedd gan fy ewythr un ac yn aml rhoddodd letys, bresych neu ffa coch i ni...”

Byddai teuluoedd yn gwneud prydau bwyd allan o'r hyn a oedd ar gael yn hawdd iddynt. Roedd ryseitiau stiwdio a chawl yn boblogaidd, gan eu bod yn iach ac yn para am ychydig ddyddiau hefyd.

Os nad oedd gennych ardd, tatws oedd un o'r llysiau hawsaf i'w tyfu, gan y gellid eu tyfu mewn bag.



Dylai'r gweithgaredd gael ei oruchwyllo gan oedolyn.

Rysáit Cawl Tatws



Beth fydd ei angen arnoch i wneud y cawl:

- Sosban fawr
- Llwy bren

Awgrym: Gallwch ddefnyddio stwnsh tatws neu gymysgydd i wneud y cawl yn llyfn.

Cynhwysion:

- 500g o datws
- 1 winwsyn mawr
- Stoc dŵr neu llysiau



Awgrym: Gallwch ddefnyddio llysiau a bwyd arall dros ben i wneud cawl gwahanol.

Cam 1

Porwch 2 litr o ddŵr i mewn i sosban a'i rhoi ar hob y popty.

Cam 2

Pliciwch a thorrwch un winwsyn mawr yn ddarnau bach a'i ychwanegu at y sosban.

Cam 3

Dewch â'r sosban i'r berw.

Cam 4

Pliciwch a thorrwch eich tatws (darnau 4cm) a'u hychwanegu at y badell.

Cam 5

Mudferwch am ddeg i bymtheg munud gyda'r caead arni (neu nes bod y tatws yn feddal).

Awgrym: Gallech hefyd ychwanegu rhai perlyisiau ffres neu sych at eich cawl, fel persli, ac ychwanegu rhywfaint o bupur i'w flas.

Cam 6

Sicrhewch fod y cawl yn boeth a bod y tatws a'r winws yn feddal.



Mae eich cawl yn barod. Joiwch!

Gallwch gynhesu'r cawl eto ar gyfer y diwrnod nesaf a bydd y cawl yn para am tua thridiau yn yr oergell.

Mae ryseitiau fel hyn yn dda i ni eu defnyddio heddiw. Gellir eu gwneud gan ddefnyddio llysiau, sy'n cyfrif tuag at ein 5 y dydd. Mae hyn yn ein cadw'n iach ac yn golygu y gallwn fwyta llai o gig, i helpu i ofalu am y ddaear.