



Eisteddfod

# CogUrdd

# COGURDD 2018

## PECYN GWYBODAETH I GYSTADLEUWYR

### RHEOLAU – CANLLAWIAU – RYSEITIAU

#### Wyt ti rhwng 8 a 25 oed ac wedi gwirioni ar goginio?

Cystadla yng nghystadleuaeth CogUrdd Eisteddfod yr Urdd am y cyfle i brofi dy sgiliau o flaen un o sêr 'The Great British Bake-off', Beca Lyne-Pirkis!

#### Cystadlaethau CogUrdd

CogUrdd Bl. 4-6  
CogUrdd Bl. 7-9  
CogUrdd Bl. 10 ac o dan 19 oed  
CogUrdd 19-25 oed

#### Are you between the ages of 8 and 25? Do you love cooking?

Compete in the Urdd Eisteddfod's CogUrdd competition for the chance to put your skills to the test in front of 'Great British Bake-off' star, Beca Lyne-Pirkis!

#### CogUrdd Competitions

CogUrdd Years 4-6  
CogUrdd Years 7-9  
CogUrdd Year 10 and under 19 years  
CogUrdd 19-25 years

Am ychwaneg o wybodaeth a chopïau  
o'r ryseitiau dos i / For recipes and  
further information visit

[urdd.cymru/eisteddfod](http://urdd.cymru/eisteddfod)

Noddir CogUrdd gan /  
CogUrdd is sponsored by

**WESTERN POWER**  
**DISTRIBUTION**

Serving the Midlands, South West and Wales  
Gwasanaethu Canolbarth a De Orllewin Lloegr a Cymru

## Trefn y gystadleuaeth

- Rhaid i gystadleuwyr fod yn aelodau cyfredol o'r Urdd. Dylid cofrestru i gystadlu ar ein gwefan [www.urdd.cymru](http://www.urdd.cymru) Mae'r dyddiadau cau yn amrywio fesul rhanbarth, felly ewch i'n gwefan neu cysylltwch â'ch Swyddog Datblygu lleol er mwyn cadarnhau dyddiad cau eich rhanbarth chi. Mae manylion cyswllt ar ein gwefan [www.urdd.cymru](http://www.urdd.cymru) o dan 'Dy Ardal Di'.
- Rhaid cynnal **Rownd 1** yn annibynnol o fewn eich ysgol/adran oddi mewn i ddyddiad cau priodol eich Rhanbarth chi. Cyfrifoldeb yr ysgol/adran yw'r holl drefniadau gan gynnwys dewis beirniaid a dilyn rheolau lechyd a Diogelwch y safle/ysgol. Awgrymir yn gryf na ddylai cystadleuwyr gludo cyllyll ac offer peryglus i'r safle heb oruchwyliaeth oedolyn cyfrifol. Mewn achosion o'r fath, dylai'r oedolyn drosglwyddo'r offer i aelod o staff gyda'r offer yn cael ei drosglwyddo nôl i'r oedolyn ar ddiwedd y dydd. Dylid nodi yn Asesiad Risg yr ysgol/safle os yw'r offer trydanol wedi cael prawf diogelwch (PAT Tested).
- I'ch cynorthwyo gyda threfnu Rownd 1, mae'r Urdd wedi paratoi Pecyn Beirniaid gyda chanllawiau i feirniaid ynghyd â ffurflenni marcio. Os hoffech dderbyn copi, cysylltwch â'ch Swyddog Datblygu lleol.
- Bydd eich Swyddog Datblygu lleol yn trefnu **Rownd 2** - Y Rownd Ranbarthol cyn 27 Ebrill 2018. Ni fydd cystadleuaeth rhanbarthol i gystadleuwyr CogUrdd 19 i 25 oed. Byddant yn ymddangos yn syth yn y genedlathol
- Cynhelir Rhagbrofion a'r Rownd Derfynol **Rownd 3** ar Faes yr Eisteddfod Genedlaethol Brycheiniog a Maesyfed rhwng 28 a 31 Mai 2018. Bydd y beirniaid yn dewis tri o blith cystadleuwyr o Ragbrofion y Rownd Genedlathol i ymddangos mewn Rownd Derfynol lle byddant yn coginio ryseit arbennig o'r newydd i ddyfarnu enillydd.

| CYSTADLEUAETH      | ROWND  | BETH I GOGINIO?                        |
|--------------------|--|--|
| Bl.4, 5 a 6        | Rownd 1 (Ysgolion)   | Rysait 1 yn unig                       |
| Bl.4, 5 a 6        | Rownd 2 (Rhanbarth)  | Rysait 1 a 2                           |
| Bl.4, 5 a 6        | Rownd 3 (Cenedlaethol)   | Rysait 1 a 2                           |
|                    |  |  |
| Bl.7, 8 a 9        | Rownd 1 (Ysgolion)   | Ryseit 1 a 2                           |
| Bl.7, 8 a 9        | Rownd 2 (Rhanbarth)  | Rysait 1 a 2                           |
| Bl.7, 8 a 9        | Rownd 3 (Cenedlaethol)   | Rysait 1 a 2                           |
|                    |  |  |
| Bl.10 a dan 19 oed | Rownd 1 (Ysgolion)   | Pryd 1 cwrs ar y thema 'Gorau o Gymru' |
| Bl.10 a dan 19 oed | Rownd 2 (Rhanbarth)  | Pryd 1 cwrs ar y thema 'Gorau o Gymru' |
| Bl.10 a dan 19 oed | Rownd 3 (Cenedlaethol)   | Pryd 1 cwrs ar y thema 'Gorau o Gymru' |
|                    |  |  |
| 19 – 25 oed        | <i>Ni fydd Rownd 1 a 2 i'r categori oedran yma. Bydd pawb sydd yn cofrestru yn ymddangos yn syth yn y Rownd Genedlaethol</i> |  |
| 19 – 25 oed        | Rownd 3 (Cenedlaethol)   | Pryd 2 gwrs ar y thema 'Gorau o Gymru' |

- Cewch fanylion pellach maes o law am y rowndiau terfynol gan Adran yr Eisteddfod.

### Niferoedd yn y Rownd Ranbarthol

Mewn rhanbarthau lle mae hyd at 5 ysgol yn cystadlu, caniateir 2 gystadleuydd o bob ysgol i fynychu'r Rownd Ranbarthol (Rownd 2). Pan fo 6 ysgol neu fwy, 1 yn unig o bob ysgol a ganiateir. Mae hyn oherwydd nifer cyfyngedig o orsafoedd gwaith sydd ar gael yn lleoliad y rowndiau rhanbarthol. Os oes mwy o ysgolion na gorsafoedd gwaith yn lleoliad y Rownd, bydd angen i'r Swyddog Datblygu gynnal dau sesiwn.

### **Rysetiau'r Gystadleuaeth**

- Dylid darllen y rysetiau ar gyfer pob ystod oedran yn ofalus gan nodi'r cynhwysion a'r offer y bydd ei angen ac unrhyw gyfarwyddyd arbennig.
- Mae'r rysetiau yn dynodi rhai pwyntiau bydd y beirniaid yn chwilio amdanynt yn ystod y gystadleuaeth. Dylid nodi'r rhain yn ofalus.
- RHAID i gystadleuwyr gyflwyno POB rysâit a restrir yn eu hystod oedran ymhob un o'r Rowndiau.
- **Rhaid i holl gystadleuwyr ddarparu'r cynhwysion ac offer eu hunain ar gyfer Rownd 1 a 2. Darperir cynhwysion ac offer craidd yn y Rownd 3 gan yr Urdd ar gyfer cystadlaethau oedran BI.4,5 a 6 a BI.7,8 a 9 yn unig. Cyfrifoldeb y cystadleuydd fydd darparu'r cynhwysion ac offer yng nghystadlaeth BI.10 a dan 19 oed a rhwng 19 a dan 25 oed ymhob Rownd 3 ond fe ddigolledir y cystadleuwyr £10 a £15.**
- Yn y Rhagbrofion Cenedlathol (Rownd 3) a gynhelir ar Faes yr Eisteddfod, bydd gofyn i'r cystadleuwyr baratoi pob rysâit ar gyfer eu categori oedran nhw. Bydd y 3 chystadleuydd sydd wedi derbyn y marciau uchaf ymhob bob categori oedran yn mynd ymlaen i'r Rownd Derfynol, ble fydd gofyn iddyn nhw baratoi rysâit o'r newydd. Cyhoeddir manylion y rysetiau yma ar ôl i Rownd Rhanbarthol (Rownd 2) olaf gael ei gynnal.
- Bydd rysetiau y Rownd Derfynol wedi eu dewis yn benodol ar gyfer pob categori oedran, ac yn profi sgiliau coginio a'r gallu i ddarllen a chwblhau rysâit.

### **Rheolau'r Gystadleuaeth**

- Yr amser a roddir i goginio yw 90 munud, gyda'r eithriad o'r categori 19-25 oed sydd â 2 awr i goginio. Caniateir 15 munud ychwanegol (yn ychwanegol i'r 90 munud / 2 awr) ar ddechrau pob Rownd er mwyn gosod cynhwysion, mesur, casglu a gwirio offer.
- Dylai'r cystadleuwyr sicrhau eu bod yn cyrraedd mewn da bryd er mwyn cychwyn y gystadleuaeth yn brydlon.
- Ni ddylid paratoi unrhyw gynhwysyn o flaen llaw oni bai ei fod yn nodi hynny yn y rysâit. Gall achosi i'r cystadleuydd golli marciau.
- Ni ddylid newid y rysetiau na'r meintiau penodol. Fodd bynnag, efallai bydd angen rhai newidiadau bychain ar y pryd, er enghraifft ychwanegu neu leihau hylif mewn cymysgedd toes neu addasu ansawdd saws.
- Dylai'r cyfanswm llawn o'r rysâit gael ei wneud ym mhob un o'r cystadlaethau. Ar gyfer ymarfer fe all rhai o'r rysetiau gael eu haneru er mwyn arbed arian.
- Rhaid golchi a chadw'r ardal goginio yn daclus drwy gydol y gystadleuaeth. Yn y Rownd Derfynol, ni fydd angen i'r cystadleuwyr olchi llestri ond dylid gweithio yn daclus a chyfrifol ym mhob achos.

## Canllawiau i Gystadleuwyr

- Dylid talu sylw manwl at ddiogelwch bwyd a glanweithdra, ac i ddiogelwch yr unigolyn ac eraill o'i gwmpas.
- Mae golchi dwylo rheolaidd yn hanfodol, cyn ac yn ystod paratoi'r bwyd.
- Wrth dorri, sleisio neu ddeisio dylid defnyddio technegau torri diogel.
- Ni ddylid gadael eitemau siarp yn y basn olchi lle mae tebygrwydd i achosi anaf i eraill.
- Dylid sicrhau gofal wrth storio cynhwysion amrwd a chynhwysion sydd wedi eu coginio, a chymryd camau i osgoi croes heintio drwy drosglwyddo bacteria niweidiol o gig neu bysgod amrwd i fwydydd eraill.
- Dylid gorchuddio clwyfau/briwiau gyda gorchudd dal dŵr.
- Ni ddylid mynychu'r gystadleuaeth os ydych chi'n teimlo'n anhwylyus, yn sâl neu ag anhwylder ar y stumog, anwyd trwm neu dagiad.
- Os ydych yn profi anhawster yn ystod y gystadleuaeth (ee. Camgymeriad mawr, offer diffygiol neu deimlo'n sâl) mae'n rhaid i chi ddweud wrth y beirniad/beirniaid yn syth .
- Dylid gwisgo ffedog neu oferôl glan. Darperir ffedogau yn y Rownd Derfynol yn unig.
- Dylid clymu gwallt hir yn ôl, a diogelu unrhyw ddarn o wallt i ffwrdd o'r wyneb.
- Ni ddylid gwisgo farnais ewinedd.
- Dylid gwisgo esgidiau addas.
- Ni ddylid gwastraffu bwyd drwy or-drimio, plicio yn rhy drwchus neu daflu bwyd da. Dylid ailgylchu lle bo'n briodol.
- Os oes angen triniaeth feddygol ar unrhyw gystadleuydd yn ystod y gystadleuaeth, cyfrifoldeb y cystadleuydd yw sicrhau bod y feddyginiaeth berthnasol ar gael. Dylai'r cystadleuydd, neu oedolyn penodedig, weini'r feddyginiaeth.
- Ni ddylid cyffwrdd ag unrhyw offer trydanol gyda dwylo gwlyb neu seimllyd (llithrig).
- Dylid defnyddio'r offer yn ofalus ac o dan oruchwyliaeth y beirniaid.
- Dylid ymarfer y rysetiau cyn y gystadleuaeth i sicrhau eich bod yn osgoi anawsterau neu broblemau wrth wneud y prydau yn ystod y gystadleuaeth.
- Dylid sicrhau rheolaeth amser drwy gynllunio trefn coginio a gweini'r prydau o flaen llaw.

## Beirniadu

- Bydd beirniad yn bresennol ym mhob un o'r rowndiau.
- Bydd yr ardal weithio (y paratoi, coginio, gweini a chyflwyniad y pryd) dan oruchwyliaeth fanwl.
- Bydd y beirniad yn clustnodi marciau ar gyfer prosesau (ceir rhai cyfeiriadau ymhob un rysâit) gofal, ymarferiad diogelwch a glanweithdra, a'r prydau gorffenedig.
- Gall y beirniad ddewis rhoi beirniadaeth lafar fer i'r cystadleuwyr ar ddiwedd pob un o'r cystadlaethau.
- Mae dyfarniad y beirniad yn derfynol. Ni fydd beirniadaeth ysgrifenedig ar gael i'r cystadleuwyr unigol.



## Eisteddfod Genedlaethol yr Urdd 2018

### Cogurdd Bl. 4, 5 a 6

## Rysait 1 – Salad Asiadd Creisionllyd

*Nid oes angen cyfleusterau coginio ar gystadleuwyr i baratoi'r pryd yma.*

Bydd angen i gystadleuwyr baratoi'r rysait yma ar gyfer **Rownd 1** – (Ysgol), **Rownd 2** – (Rhanbarth) a **Rownd 3** – (Rhagbrawf Cenedlaethol)

| Cynhwysion   | Offer   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>1</b> Moronen mawr</li><li>• <math>\frac{1}{4}</math> Bresychen Coch</li><li>• <b>75g</b> Ffa Edamane / Soy – os o'r rhew, dodwch o'r neilltu nes maent wedi dadmer</li><li>• <b>50g</b> Egin Ffa (Bean sprouts)</li><li>• <b>1</b> Pupur Coch</li><li>• <b>2</b> Shibwns wedi'u torri'n fan ac ar groeslin (diagonal)</li><li>• <b>1-2 tbsp.</b> Olew sesame neu rapeseed</li><li>• <b>2 tsp</b> Hadau Sesame [neu] winwns creisionllyd (ceir mewn twb o archfarchnad)</li><li>• Tusw o Goriander a mintys ffres wedi'u torri'n fan</li><li>• <math>\frac{1}{2}</math> Tsili coch, wedi'i torri'n fan (dewisol)</li><li>• <math>\frac{1}{2}</math> Leim wedi'i torri'n lletem (wedges)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Piliwr Llysiau</li><li>• Powlen Gymysgu</li><li>• Cyllell Finiog</li><li>• Bwrdd Torri (Chopping board)</li><li>• Llwy Fwrdd</li><li>• Gratiwr / Zestiwr</li><li>• Prosesydd bwyd bychan [neu] Jar Jam sydd â chaead</li><li>• Powlenni [neu] blatiau gweini pwrpasol</li></ul> |
| <b>Dresin</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>1 <math>\frac{1}{2}</math> tbsp.</b> Finegr reis</li><li>• <b>1 <math>\frac{1}{2}</math> tbsp.</b> Saws Soy</li><li>• <b><math>\frac{1}{2}</math> tbsp.</b> Mêl neu surop Mesen</li><li>• Ewin o sinsir ffres wedi'i gratio</li><li>• Gwasgiad o sudd Leim</li></ul>  |   |

## Dull

1. Pliciwch y Foronen a thorrwch i rubanau gan ddefnyddio gratiwr llysiau cyn ei ddodi mewn powlen maint canolig.
2. Torrwch y Bresych yn sleisys man a'i ychwanegu at y Foronen ynghyd â'r Ffa Edamama / Soy. Yna, torrwch y Pupur Coch yn sleisys man a'i ychwanegu at weddill y llysiau yn ogystal â'r Egin Ffa. Tywalltwch ychydig o'r Olew Sesame neu Rapeseed dros y cyfan a chymysgu'r cyfan yn dda.
3. Dodwch holl gynhwysion y dresin mewn jar â chaead a'u ysgwyd nes bydd y cyfan wedi cyfuno.
4. Blaswch i wirio os oes angen ychwanegu halen neu ragor o leim/surop Mesen/soy os oes angen.
5. I weini – rhannwch y llysiau rhwng 2 fowlen a thywalltwch y dresin drostynt yn ysgafn.
6. Yna, taflwch ychydig o'r shibwns, tsilis, hadau sesame, winwns creisionllyd, coriander a mintys ar ei ben a'i weini gyda lletem o Leim.

## Bydd y beirniaid yn ystyried y canlynol:

- *Defnydd gofalus a diogel o gyllyll - torri hafal a thaclus o'r cynhwysion.*
- *Maint yr eitemau wedi'u torri – ddim rhy fawr, ddim rhy fach.*
- *Gwedd y gwaith gorffenedig – dylai edrych yn ffres a bywiog a blasu'n hyfyrd.*

Nodyn: Ni chaniateir paratoi'r cynhwysion o flaen llaw.



## Eisteddfod Genedlaethol yr Urdd 2018

### CogUrdd Bl. 4, 5 a 6

## Rysait 2 – Tagliatelle Bolognese

Bydd angen i gystadleuwyr baratoi'r rysait yma ar gyfer **Rownd 2** - (Rhanbarth) a **Rownd 3** - ( Rhagbrawf Cenedlaethol)

| Cynhwysion  | Offer   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>2 tbsp.</b> Olew Olewydd (nid extra virgin)</li><li>• <b>100g</b> o Friwigig Cig Eidion</li><li>• <b>100g</b> o Friwigig Cig Moch</li><li>• <b>4</b> stribyn o Facwn wedi'i smygu</li><li>• ½ Nionyn</li><li>• <b>2</b> Ewin Garlleg wedi'i falu/gratio</li><li>• <b>2 tbsp.</b> Piwre Tomato</li><li>• <b>1 tsp</b> Oregano wedi'i sychu</li><li>• <b>1</b> Moronen</li><li>• <b>1</b> ffon Seleri</li><li>• <b>40g</b> o Ffacbys Coch (Lentils)</li><li>• ½ <b>tbsp.</b> Saws Soy</li><li>• ½ <b>tbsp.</b> Saws Caerwrangon (Worcestershire)</li><li>• <b>1</b> Tun Tomato wedi'u torri (400g)</li><li>• <b>200g</b> o Basta Tagliatelle</li><li>• <b>25g</b> o gaws Parmesan i weini</li><li>• Halen i flasau</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 x Sosban Ganolig</li><li>• Llwy Fwrdd</li><li>• Cyllell Finiog</li><li>• Bwrdd Torri (Chopping board)</li><li>• Llwy bren [neu] Sbatiwla</li><li>• Clorian</li><li>• Gratiwr</li><li>• Powlen [neu] blât gweini</li></ul> |

### Dull

1. Dodwch 1 llwy fwrdd o Olew mewn sosban , a hynny ar wres cymedrol i frownio'r briwigig cig Eidion a'r briwigig Cig Moch. Coginiwch am gyfnod o 3-5 munud cyn tynnu'r briwigig o'r gwres a'i arllwys i bowlen am y tro.
2. Tra mae'r cig yn brownio, pliciwch a thorrwch y foronen, nionyn a seleri yn ogystal â'r stribedi bacwn.
3. Rhowch 1 lwy fwrdd o Olew i'r sosban dros wres cymharol uchel cyn ychwanegu'r Nionod, Moron a Seleri [sydd wedi'u torri], ynghyd â phinsied hael o halen a'i goginio am 5 - 8 munud nes bydd y cyfan wedi meddalau.
4. Ychwanegwch facwn, garlleg a pharhewch i goginio am 3 munud arall.
5. Ychwanegwch y briwigig yn ôl i'r sosban ynghyd â Oregano a'r Piwre Tomato a chymysgwch yn drwyadl am ychydig funudau. Dodwch y Ffacbys Coch (Lentils), Saws Soy a Saws Caerwrangon cyn ychwanegu'r tun tomatos yn olaf. Parhewch i gymysgu a chofiwch flasau'r cyfan i wirio os oes angen ychwanegu Halen. Gadewch i'r Bolognese ddod i ferw cyn gostwng y gwres a'i adael i fudferwi am 20 munud nes bydd y Ffacbys wedi meddalau
6. Coginiwch y pasta yn unol â chyfarwyddiadau sydd ar y pecyn
7. Dylai'r saws dewhau ychydig a meddu ar flas godidog o ganlyniad i'r holl gynhwysion. Os yw'r saws wedi tewhau'n ormodol yna mae rhydd hnt i ychwanegu dŵr.
8. I weini – cymysgwch y Bolognese drwy'r tagliatelle a rhannwch y cyfan rhwng 2 blât. Gratwch ychydig o parmesan a'i weini'n syth tra'n boeth.

### Bydd y beirniaid yn ystyried y canlynol:

- *Defnydd gofalus a diogel o gyllyll - torri hafal a thaclus o'r cynhwysion.*
- *Maint yr eitemau wedi'u torri – ddim rhy fawr, ddim rhy fach.*
- *Gwedd y gwaith gorffenedig – dylai edrych yn ffres a bywiog a blasu'n hyfyrd.*

Nodyn: Ni chaniateir paratoi'r cynhwysion o flaen llaw.



## Eisteddfod Genedlaethol yr Urdd 2018

### CogUrdd Bl.7, 8 a 9

#### Rysáit 1 – Pitsa

Bydd angen coginio'r Ryseit ar gyfer **Rownd 1** – (Ysgolion), **Rownd 2** – (Rhanbarth) a **Rownd 3** – (Rhagbrawf Cenedlathol)

#### Cynhwysion

- 250g o Flawd bara cryf gwyn
- 5g o Halen y môr
- 3g o Furum adweithiol
- 1tbsp o Olew Olewydd
- 170ml Dŵr twym (nas yn boethach na thymheredd llaw)
- Blawd plaen ychwanegol ar gyfer rollo

#### Ar gyfer y Saws Tomato

- 3 Tomato mawr aeddfed
- 2 tbsp Olew Olweydd
- 1 Ewin Garlleg
- 1tbsp Oregano ffres (neu) 1 tsp Oregano sych wedi'i falu Halen i'w flasu

#### I addurno/orchuddio'r Pizza

Dewis y cystadleuydd yw penderfynu ar y cyfuniad o gynhwysion i orchuddio'r Pitsa. Byddwch yn ddyfeisgar yn eich cyfuniad o flasau, gwead a'r olwg orffenedig. [Cyfrifoldeb y cystadleuydd yw darparu cynhwysion i orchuddio'r Pitsa ymhob rownd o gystadlu.](#)

#### Offer

- Powlen Gymysgu ganolig
- Clorian
- Jwg
- Sbatiwla / Pliciwr Toes
- Clingfilm / Lliain Golchi Llestri
- Cyllell finiog
- Bwrdd Torri (Chopping board)
- Llwyau Mesur
- Sosban Fach
- Prosesydd Bwyd / Cymysgydd Llaw
- Maen Pobi / Hambwrdd Pobi
- Rholiwr
- Gratiwr
- Plât [neu] fwrdd gweini

#### Dull

1. I wneud y toes, dodwch y Blawd Bara Cryf Gwyn mewn powlen ganolig ac ychwanegu'r Halen, Burum, Olew Olewydd ac ychydig o Ddŵr a'i gymysgu i ffurfio siâp pelen garw. Dodwch y belen ar fwrdd gwaith a'i dylino am 5 – 8 munud gan sicrhau fod yn llyfn ac elastig. Dodwch y does yn ôl mewn powlen a'i orchuddio â cling film. Gadewch i'r cyfan orffwys am 45 munud.
2. Ar gyfer y gorchudd saws tomato, torrwyd y Tomatos a'r Garlleg yn fras a'u gosod mewn sosban gyda'r Olew, Halen a'r Oregano. Dros wres isel/canolig dodwch y sosban arno i goginio'r cyfan am 15 munud hyd nes bydd y Tomatos a'r Garlleg wedi meddalau. Defnyddiwch brosesydd bwyd llaw (stick blender) i falu'r cyfan yn saws llyfn. Dodwch o'r neilltu i oeri am gyfnod.
3. Cynheswch y ffwrn i'w wres uchaf a dodwch y maen pobi (neu) hambwrdd pobi ben i waered ynddo i'w wresogi.
4. Gwasgarwch ychydig o flawd plaen yn ysgafn dros y bwrdd gwaith. Yna, unwaith bydd y does wedi gorffwys a chodi'n ddigonol, rhannwch yn ddau a'u siapiro'n hafal i ddwy belen a'u gosod mewn hambwrdd bobi sydd wedi'i orchuddio'n ysgafn â blawd – dodwch liain golchi llestri drostynt.
5. Ar fwrdd gwaith sydd wedi'i orchuddio'n ysgafn â blawd rholiwch un o'r peli toes i greu'r sylfaen (base) teneua posib. Dodwch y does ar hambwrdd bobi yn barod i'w osod yn y ffwrn. Yna, lledaenwch y saws Tomato'n hafal dros y sylfaen. Dewis y cystadleuydd yw penderfynu ar y cyfuniad o gynhwysion i orchuddio'r Pitsa. Defnyddiwch gawsiau amrywiol, llysiau a/neu gigoedd ayyb - byddwch yn ddyfeisgar yn eich cyfuniad o flasau a gwead.
6. Pobwch mewn ffwrn am 6 – 8 munud hyd nes bydd y cyfan yn ffrwtian ac euraidd yr olwg. Gweinwch yn syth ar ôl tynnu'r pitsa allan o'r ffwrn

#### Bydd y beirniaid yn ystyried y canlynol:

- Defnydd gofalus a diogel o gyllyll.
- Torri hafal a thaclus o'r cynhwysion.
- Maint yr eitemau wedi'u torri – ddim rhy fawr, ddim rhy fach.
- Gwedd y gwaith gorffenedig – dylai edrych yn ffres a bywiog.



## **Rysáit 2 – Pwdin Lemwn a Llus mewn Jariau Jam**

Bydd angen coginio'r Ryseit ar gyfer **Rownd 1** – (Ysgolion), **Rownd 2** – (Rhanbarth) a **Rownd 3** – (Rhagbrawf Cenedlaethol)

### **Cynhwysion**

- **125g** Bisgedi Digestive
- **40g** o fenyn, wedi'i doddi
- **200g** Llaeth Tew  
(*Condensed*) (½ tun 405g)
- Sudd & Zest o **2** Lemons
- **150ml** Hufed Dwbl
- **100g** o Lus [wedi'u rhewi neu'n ffres]
- **1 tbsp** Syrup Masen

### **Offer**

- Bag Brechdan (Sandwich Bag) Canolig
- Rholiwr [neu]
- Prosesydd Bwyd
- 2 x Sosban Fach
- Llwyau Mesur
- Clorian
- 4 x Jar Jam [neu] gynhwysydd cyffelyb
- Powlen Gymysgu ganolig
- Wisg – electroneg [neu] law
- Gratiwr / Zestiwr
- Sbatiwla

### **Dull**

1. Dodwch y bisgedi mewn bag plastig a'u malu'n fan gan ddefnyddio rholbren, neu ddefnyddio prosesydd bwyd.
2. Toddwch y menyf mewn sosban cyn ei gymysgu â'r bisgedi mewn powlen. Rhannwch a gwasgwch y cynhwysion yn hafal rhwng 4 jar. Dodwch y jariau mewn oergell i oeri.
3. Cymysgwch y llaeth cyddwys (condensed) a'r hufen mewn powlen maint canolig cyn ychwanegu'r sudd Lemwn.
4. Rhannwch y cynhwysion yn hafal rhwng y 4 jar a'u doddi'n ôl yn yr oergell am 30 munud i oeri. Yn y cyfamser, bydd cyfle i baratoi'r compot llus.
5. Mewn sosban fach dodwch y llus, syrff Masen ac ychydig o ddŵr a'i goginio dros wres isel nes iddo dewhau. Gadewch i'r cynhwysion oeri yn y sosban.
6. Rhannwch y compot dros yr haenen o lemwn yn hafal rhwng y 4 jar a'i weini'n syth neu ei gadw'n oer mewn rhewgell

Bydd y beirniaid yn ystyried y canlynol:

- *Mesur y cynhwysion yn gywir a thechneg baratoi a choginio cryf*
- *Y Cyflwyniad terfynol – sicrhau fod y 4 jar yn hafal o ran cynnwys a'r haenau oddi mewn yn unol a chllir.*
- *Peidiwch a llosgi'r compot – coginiwch dros wres isel*





## Eisteddfod Genedlaethol yr Urdd 2018

### Cogurdd Bl. 10 - dan 19 oed

#### THEMA: 'GORAU O GYMRU'

Mae gan gystadleuwyr 1 awr a 30 munud i baratoi rysáit melys neu sawrus o'u dewis gyda chynhwysion sydd yn costio dim mwy na **£10 i brynu cynhwysion**.

Dylai'r rysáit hwn gael ei baratoi ymhob rownd, gan eithrio'r Rownd Derfynol, ble fydd y 3 ymgeisydd gorau o'r Rowndiau Rhagbrofol yn derbyn rysáit o'r newydd i'w gyflawni o fewn amser penodol.

Gall cystadleuwyr ddewis wneud **prif gwrs neu bwdin**. Mae hwn yn gyfle i'r cystadleuwyr i arddangos eu sgiliau coginio a chreadigol, gan alluogi'r rhai sy'n ffafrio paratoi prydau melys/patisserie i arddangos eu sgiliau.

Ni ddylai safon y prydau fod yn rhy hawdd nac yn rhy uchelgeisiol, a dylid eu cyflawni o fewn yr amser a roddir heb unrhyw baratoi blaen llaw.

Bydd gofyn i'r cystadleuwyr i ysgrifennu'r rysáit allan o flaen llaw. Dylid cynnwys y cynhwysion (ynghyd â'r mesuriadau cywir), yr offer (gan nodi unrhyw eitemau anarferol), costau'r cynhwysion ac yn olaf y dull o greu'r rysáit. Yn aml, mae cogyddion proffesiynol ac awduron bwyd yn cael eu gofyn i ysgrifennu ryseitiau ar gyfer eu prydau. Golyga hyn bod y cystadleuwyr yn deall sut i ysgrifennu rysáit er mwyn galluogi i berson arall i'w ddilyn heb drafferth.

Ceir enghraifft o sut y dylid cyflwyno rysáit ar y dudalen nesaf. Gellir nodi'r dull fel pwyntiau bwled yn hytrach na brawddegau hir, pe dymunir, a dylai'r cystadleuwyr ddefnyddio geiriau syml i ddisgrifio'r technegau cywir i greu'r rysáit. Dylid cyflwyno ryseitiau yn Gymraeg neu yn Ddwyeithog ar ddiwrnod y gystadleuaeth.

Yn olaf, mae hwn yn gyfle i'r cystadleuwyr i arddangos eu sgiliau trwy goginio pryd sy'n apelio iddynt. Cymerwch eich amser i ymchwilio ryseitiau, ac arbrowfch cyn dewis eich pryd terfynol. Sicrhewch eich bod yn hyderus yn y pryd er mwyn bod yn falch o'r hyn rydych yn ei gyflwyno.

*Rhoddir marciau i'r lefel o allu yn y pryd, y rysáit ysgrifenedig, sgiliau coginio a sgiliau cylllell, iechyd, diogelwch a glendid, pertnasedd i'r thema ac wrth gwrs cyflwyniad y pryd gorffenedig.*

**Cofrestrwch i gystadlu cyn 27 Ebrill 2017 ar lein drwy glicio yma:**

**[COFRESRTU CYSTADLU COGURDD 2017](#)**

# Enghraifft o gyflwyno Ryseit Bl.10 – 19 & 19 - 25 oed

Enw'r Cystadleuydd: James Moore

Oedran: 15

Teitl y Rysâit: Millefeuille Mefys

## Cynhwysion a chryodeb o'r pris

- 3 llwy de o siwgr caster £0.025
- 350g o toes puff £1.30
- 300ml o hufen dwbl £0.95
- 1 Pod o fanila £1.50
- 600g o Mefus £4.00
- 1/2 zest lemwn £0.15

Cyfanswm = £7.93

## Offer

- Bowlen
- 2 gyllell
- 2 hambwrdd
- 2 sbatwla
- Clorian
- Papur gwth stic
- Chwisg trydannol
- Llwy de
- Crafell
- Rholbren

## Dull:

1. Cynheswch y ffwrn i 180° ffan. Gwasgarwch bach o flawd a siwgr ar ben arwyneb y bwrdd. Rholiwch y toes i 28x30cm Leiniwch hambwrdd pobi mawr gyda phapur pobi a gwasgarwch gyda mwy o siwgr. Defnyddiwch y pin rholio i godi'r crwst i'r hambwrdd pobi.
2. Gwasgarwch mwy o siwgr mân dros y crwst a'i orchuddio â dalen arall o bapur pobi. Gosodwch wrthrych bobî trwm arall (neu hambwrdd pobi pwysu i lawr gyda dysgl ffwrn ceramig wag os nad eich un chi yn drwm) ar ei ben a'i bobî am 25-30 munud nes bod y crwst yn euraid ac yn grisp, yna gosod i'r ochr i oeri.
3. I wneud y llenwad, rhowch yr hufen mewn i bowlen gyda 3 llwy fwrdd o siwgr, ac yr hadau fanila. Chwisgiwch yr hufen yn ysgafn nes bod yr hufen yn cynnal ei siâp a'i gosodwch i'r ochr. Rhannwch chwarter o'r mefus, a gosodwch i'r ochr ar gyfer salad, yna torrwrch weddill yn 3 neu 4 ddarnau. Torrwrch y basil i stribedi bach, yna plygwch drwy'r hufen gyda'r mefus wedi'u torri a chroen y lemwn, yna oeri nes bod eu hangen.
4. Pan fydd y crwst wedi oeri yn llwyr torrwrch ochrau'r ymylon i ffurfio petryal taclus 28 x 30cm. Torrwrch yn 3 petryal cyfartal - i'w cael yn union yr un maint, torrwrch un ac yna yn gorwedd ar weddill y toes a'i ddefnyddio fel canllaw i'r petryal nesaf, yna ailadrodd.
5. I ffurfio'r millefeuille, gosodwch i lawr un petryal o grwst, ychwanegu hanner yr hufen a mefus cymysgedd a fflatio gyda chefn llwy. Rhowch yr ail haen crwst ar ben ac yn ysgafn pwysu i lawr. Rhowch yr haen olaf o grwst ar a phwyswch i lawr yn ysgafn fel bod y llenwad yn dechrau chwyddo dros yr ymylon.
6. Defnyddiwch gyllell balet i wneud ochrau llyfn o'r llenwad ar hyd yr ochrau fel ei fod yn lefel gydag ymylon crwst a llenwi unrhyw fylchau. Ychwanegwch bach o lenwad ar draws ymylon crwst i lenwi bylchau. Cymysgwch y mefus neilltuedig a dail basil bach i wneud salad syml.
7. I fwyta, sleisio'r millefeuille yn 6 ddarnau cyfartal yn ofalus. Wrth i chi torri, daliwch y millefeuille at ei gilydd drwy roi bys ar y naill ochr i'r llafn. Rhowch ddarn o millefeuille wrth ochr pob plât. Gosodwch bentwr bach o fefus ar yr ochr i arddangos.





## Eisteddfod Genedlaethol yr Urdd 2018

### Cogurdd 19-25 oed

## THEMA: 'Y GORAU O GYMRU'

Mae gan gystadleuwyr hyd at 2 awr i baratoi naill ai **cwrs cyntaf a phrif gwrs**, *neu brif gwrs a phwddin* o'u dewis nhw sydd yn **costio dim mwy na £15** i brynu cynhwysion y ryseitiau..

Mae hwn yn gyfle i'r cystadleuwyr i arddangos eu sgiliau coginio a chreadigol, gan alluogi'r rhai sy'n ffafrio paratoi prydau melys/patisserie i arddangos eu sgiliau.

Ni ddylai safon y prydau fod yn rhy hawdd nac yn rhy uchelgeisiol, a dylid eu cyflawni o fewn yr amser a roddir heb unrhyw baratoi blaen llaw.

Bydd gofyn i'r cystadleuwyr i ysgrifennu'r rysâit allan o flaen llaw. Dylid cynnwys y cynhwysion (ynghyd â'r mesuriadau cywir), yr offer (gan nodi unrhyw eitemau anarferol), costau'r cynhwysion ac yn olaf y dull o greu'r rysâit. Mae cogyddion proffesiynol ac awduron bwyd yn aml yn cael eu gofyn i ysgrifennu ryseitiau ar gyfer eu prydau. Felly mae'n dangos gallu'r cystadleuydd i ysgrifennu rysâit yn eglur a deallusol er mwyn galluogi i berson arall i'w ddilyn heb drafferth.

Ceir enghraifft o sut y dylid cyflwyno rysâit ar y dudalen nesaf. Gellir nodi'r dull fel pwyntiau bwled yn hytrach na brawddegau hir, pe dymunir, a dylai'r cystadleuwyr ddefnyddio geiriau syml i ddisgrifio'r technegau cywir i greu'r rysâit. Dylid cyflwyno ryseitiau yn Gymraeg neu yn Ddwyeithog ar ddiwrnod y gystadleuaeth.

Yn olaf, mae hwn yn gyfle i'r cystadleuwyr i arddangos eu sgiliau trwy goginio pryd sy'n apelio iddynt. Cymerwch eich amser i ymchwilio ryseitiau, ac arbrowfch cyn dewis eich pryd terfynol. Sicrhewch eich bod yn hyderus yn y pryd er mwyn bod yn falch o'r hyn rydych yn ei gyflwyno.

*Rhoddir marciau i'r lefel o allu yn y pryd, y rysâit ysgrifenedig, sgiliau coginio a sgiliau cylllell, iechyd, diogelwch a glendid, pertnasedd i'r thema ac wrth gwrs cyflwyniad y pryd gorffenedig.*

**Cofrestrwch i gystadlu cyn 27 Ebrill 2017 ar lein drwy glicio yma:**

**[COFRESRTU CYSTADLU COGURDD 2017](#)**

## Templed Paratoi Rysait

Enw

Oedran Cystadlu

ENW RYSAIT:

[crynodeb o'r hyn sydd yn cael ei weini]

| <u>Cynhwysion a'u costau</u> | <u>Offer</u> |
|------------------------------|--------------|
|                              |              |

Dull coginio / Nodiadau gweini