



**100**  
1922 - 2022

**EISTEDDFOD YR URDD SIR DDINBYCH**

**PECYN GWYBODAETH I GYSTADLEUWYR  
COMPETITORS INFORMATION PACK**

# **COGURDD 2022**

**COGURDD BL.4 - 6**

**COGURDD BL.7 - 9**

**COGURDD BL.10 - 19 OED**

**COGURDD 19 - 25 OED**

**NODDIR COGURDD 2022 GAN**



---

**Fersiwn 6 Rhagfyr 2021**

## Sut i gystadlu?

- Ymaelodwch â'r Urdd
- Cofrestrwch i gystadlu yn y categori oedran cywir ar-lein cyn y dyddiad cau. Bydd dyddiadau cau rhanbarth yn amrywio o ardal i ardal ac eithrio cystadleuwyr o dan 25 oed.

## Trefn y gystadleuaeth

- Trefnir Rownd Ysgol yn annibynnol ar gyfer categori oedran Bl.4, 5 a 6 a Bl.7, 8 a 9 yn unig yn eich ysgolion neu adran cyn **14 Chwefror 2022**. Cyfrifoldeb yr ysgol neu adran yw trefnu lleoliad a beirniad ar gyfer y rownd yma. Bydd enillwyr Rownd Ysgol yn cystadlu yn y Rownd Rhanbarth
- Trefnir Rownd Rhanbarth gan eich Swyddog Lleol cyn diwedd **Ebrill 2022**.
- Mewn rhanbarthau lle mae hyd at 5 ysgol yn cystadlu, caniateir 2 gystadleuydd o bob ysgol i fynychu'r Rownd Ranbarthol. Pan fo 6 ysgol neu fwy, 1 yn unig o bob ysgol a ganiateir. Os oes mwy o ysgolion na gorsafoedd gwaith yn lleoliad y Rownd, bydd angen i'r Swyddog gynnal dau sesiwn
- Gwahoddir enillwyr holl Rowndiau Rhanbarth i gystadlu yn Rownd Genedlaethol CogUrdd yn ystod wythnos Eisteddfod yr Urdd Sir Ddinbych rhwng 31 Mai a 5 Mehefin 2022.

CATEGORI OEDRAN	ROWND	BETH I GOGINIO?
Blwyddyn 4 - 6	Ysgol	Rysâit 1
Blwyddyn 4 - 6	Rhanbarth	Rysâit 2
Blwyddyn 4 - 6	Rhagbrawf Cenedlaethol	Rysâit 1 a 2
Blwyddyn 7 - 9	Ysgol	Rysâit 1 & 2 neu 1 & 3 neu 2 & 3
Blwyddyn 7 - 9	Rhanbarth	Rysâit 1 & 2 neu 1 & 3 neu 2 & 3
Blwyddyn 7 - 9	Rhagbrawf Cenedlaethol	Rysâit 1 & 2 neu 1 & 3 neu 2 & 3
Blwyddyn 10 - 19 oed	Rhanbarth	Pryd yn seiliedig ar y thema: <b>Dathlu</b>
Blwyddyn 10 - 19 oed	Rhagbrawf Cenedlaethol	Pryd yn seiliedig ar y thema: <b>Dathlu</b>
19 - 25 oed	Cenedlaethol	2 gwrs yn seiliedig ar y thema: <b>Dathlu</b>

## Ystyriaethau Diogelwch i Athrawon / Swyddogion Datblygu

- **Safle Coginio** - Rhaid i bob ysgol/ganolfan sydd yn cynnal rownd CogUrdd Cylch neu Ranbarth gwblhau Asesiad Risg fanwl o'r safle coginio [Darperir templed o Asesiad Risg yn y pecyn hwn.]
- **Offer** - Rhaid i oedolyn oruchwylio cystadleuwyr wrth iddynt ddefnyddio offer miniog neu drydanol wrth goginio.
- **Trydan** Hoffwn eich hysbysu nad oes rhaid i offer trydanol sydd yn cael eu defnyddio yn rownd CogUrdd Ysgol neu Ranbarth dderbyn tystysgrif PAT cyn cystadlu. Yn unol â chanllawiau Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch nid yw pob eitem drydanol angen prawf offer symudol (PAT). Mewn rhai achosion, bydd gwiriad syml gan y defnyddiwr yn ddigon, e.e. gwirio am geblau rhydd neu arwyddion o ddifrod tân ac, os yn bosibl, gwirio tu fewn i'r plwg am ddifrod mewnol, gwifrau moel a'r ffiws cywir. <http://www.hse.gov.uk/pubns/welsh/indg236w.pdf>

- Y canllaw yw bod plant yn defnyddio offer trydanol personol sydd ddim hyn na **6 mlwydd oed** ac mewn cyflwr gweithio da.
- **Damwain** – Yn unol â chanllawiau sydd yn yr Asesiad Risg rhaid sicrhau fod bocs Cymorth Cyntaf safonol wrth law.
- **Alergedd** – Rhaid bod yn ymwybodol o unrhyw alergedd cystadleuydd cyn coginio a dilyn cyfarwyddiadau priodol i leihau/dileu effeithiau unrhyw gynhwysun sydd yn achosi problem

### Y Ryseitiai

- **Cyfrifoldeb y cystadleuydd yw darparu cynhwysion ac offer ar gyfer cystadleuaeth CogUrdd.** Bydd yr Urdd yn darparu cynhwysion ac offer craidd y ryseitiai yn y Rownd Genedlaethol iategori oedran Bl.4 , 5 a 6 & Bl.7, 8 a 9 yn unig.
- Cyfrifoldeb cystadleuwyr yng nghategori oedran Blwyddyn 10 – 19 oed a 19 – 25 oed yw dod a cynhwysion ac offer eu ryseitiai ar gyfer Rownd Genedlaethol.
- Rhaid i'r cystadleuwyr gyflwyno pob rysait a restrir yn eu kategori oedran yn y rowndiau perthnasol
- Bydd ryseitiai'r Rownd Derfynol wedi eu dewis yn benodol ar gyfer pob kategori oedran, ac yn profi sgiliau coginio a'r gallu i ddarllen a chwblhau'r dasg.

### Rheolau'r Gystadleuaeth

- **Amser** – Caniateir hyd at 60 munud i gwblhau'r dasg goginio ar gyfer kategori oedran Bl. 4, 5 a 6, hyd at 90 munud i Bl. 7, 8 a 9 a Bl. 10 – 19 oed. Bydd 120 munud ar gyfer kategori oedran 19 – 25 oed. Caniateir 15 munud ychwanegol ar ddechrau'r dasg i osod a mesur cynhwysion a chasglu a gwirio offer.
- **Paratoi** - Ni ddylid paratoi unrhyw gynhwysyn o flaen llaw oni bai ei fod yn nodi hynny yn y rysait. Gall achosi i'r cystadleuydd golli marciau
- Ni ddylid newid y ryseitiai 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 rysait 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.
- **Glendid** - Rhaid golchi a chadw'r ardal goginio yn daclus drwy gydol y gystadleuaeth
- **Cyflwyniad Terfynol** - Bydd y beirniad yn gwneud ei b/phenderfyniad yn seiliedig ar ansawdd a chyflwyniad y bwyd ar y plât yn unig. Nid oes marciau ychwanegol am ategolion neu osodiad bwrdd.

### Cyfarwyddiadau i gystadleuwyr – 'Top Tips Beca'

- **Diogelwch** – Dylid talu sylw at ddiogelwch bwyd a glanweithdra drwy'r adeg. Byddwch yn saff a byddwch yn ymwybodol o eraill o'ch cwmpas
- **Glanweithdra** – Golchwch eich dwylo yn rheolaidd, cyn ac yn ystod paratoi'r bwyd
- **Anhwylder** – Peidiwch â chystadlu os ydych yn teimlo'n sâl ar ddiwrnod y gystadleuaeth
- **Torri/Sleisio** – Defnyddiwch dechnegau torri/sleisio cywir bob tro

- **Storio** – Sicrhau gofal wrth storio cynhwysion amrwd a chynhwysion sydd wedi'u coginio a chymryd camau pwrpasol o osgoi croes-heintio drwy drosglwyddo bacteria niweidiol o gig neu bysgod i fwydydd eraill
- **Cymorth wrth goginio** - Peidiwch ag ofn gofyn am help wrth y beirniaid neu arolygwr os nad ydych yn siŵr am unrhyw beth wrth goginio.
- **Ffedog** – Rhaid gwisgo ffedog neu oferôl glân wrth goginio. Darparir ffedog ar gyfer y rownd Genedlaethol
- **Gwallt/Ewinedd** – Rhaid clymu gwallt hir yn ôl neu wisgo cap pwrpasol wrth goginio. Ni ddylid gwisgo farnais ewinedd.
- **Esgidiau** – Dylid gwisgo esgidiau addas.
- **Gwastraff** – Ni ddylid gwastraffu bwyd drwy or-drimio, plicio yn rhy drwchus neu daflu bwyd da. Dylid ailgylchu lle bo'n briodol.
- **Meddyginiaeth** – 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).
- **Ymarfer** – Dylid ymarfer y rysetiau cyn y gystadleuaeth i sicrhau eich bod yn osgoi anawsterau neu broblemau wrth wneud y prydau yn ystod y gystadleuaeth.
- **Rheolaeth Amser** – Dylid sicrhau rheolaeth amser drwy gynllunio trefn coginio a gweini'r prydau o flaen llaw.

Beth am goginio gyda chig coch o Gymru?

Ewch i gael golwg ar ein gwefan i chwilio am ysbrydoliaeth a syniadau di-rit

Cig Eidion Cymru

Cig Oen Cymru

WELSH BEEF CIG EIDION CYMRU

WELSH LAMB CIG OEN CYMRU

Mae Hybu Cig Cymru yn falch i gefnogi cystadleuaeth Cogurdd.

Mae cannoedd o rysetiau ar ein gwefan: [eatwelshlambandwelshbeef.com](http://eatwelshlambandwelshbeef.com)

# COGURDD BLWYDDYN 4, 5 a 6 [RYSÁIT 1]

## Teitl y Rysáit: Cibab Ffrwythau gyda iogwrt

Bydd angen paratoi'r rysáit yma yn y Rownd Cylch a Rownd Cenedlaethol yn unig

### Cynhwysion

- Amrywiaeth o ffrwythau ffres neu ffrwythau tun (neu gyfuniad)
- 80ml o iogwrt Naturiol
- 25g o Fefus wedi'i torri (neu ffrwyth tebyg)
- Perlysiâu ffres (i addurno)

**Yn ddigon i wneud 8 cibab**

### Offer

- Cyllell Finiog
- Hambwrdd Torri
- Sgiwars Cibab
- Jwg Mesur
- Cyllell a Fforc
- Powlen neu Hambwrdd i weini
- Powlen ar gyfer yr iogwrt

### Dull

1. Dewiswch amrywiaeth o ffrwythau i greu cibab lliwgar. Gallwch ddefnyddio ffrwythau ffres neu ffrwythau tun (mewn sudd naturiol) neu gymysgedd o'r ddau.
2. Ceisiwch gael o leiaf 3 math o ffrwyth gwahanol ar y cibab ac ystyriwch faint y ffrwythau y byddwch yn eu defnyddio ac ym mha drefn y byddwch yn eu rhoi ar y sgiwar.
3. Gweinwch y cibab gyda dip iogwrt syml gan ddefnyddio 80ml o iogwrt naturiol a 25g o fefus wedi eu torri.
4. Mae rhyddid i chi ddefnyddio ffrwyth gwahanol ar gyfer eich dip os ydych yn dymuno.
5. Gweinwch y cibab ar blât neu hambwrdd gyda'r iogwrt mewn powlen ar wahân

Bydd angen, er enghraifft = 8 mefusen, 8 darn o bînafal – (sef dau gylch o bînafal tun wedi'i dorri), 1 ciwi wedi torri mewn i 8 darn ayyb wrth gyflwyno'ch cibab.

### Tips Beca

- Ystyriwch sut y byddwch yn gweini'r cibab a gallwch ddefnyddio perlysiâu ffres i addurno os dymunwch.
- Beth am ddefnyddio iogwrt gwahanol e.e. blas cneuen goco i greu saig gyda naws drofannol? Byddwch mor greadigol â phosib!
- Torrwch y cynhwysion yn ofalus a chywarain

# COGURDD BLWYDDYN 4, 5 a 6 [RYSÁIT 2]

## Teitl y Rysáit: Stir-Fry Cig neu Tofu

Bydd angen paratoi'r rysáit yma yn y Rownd Rhanbarth a Rownd Genedlaethol yn unig

### Cynhwysion

- 1 llwy fwrdd olew llysiau
- 175g o friwgig porc, cig eidion neu dwrci neu tofu
- 175g nŵdls ŵy
- Darn bach o sinsir wedi ei blicio a'i gratio
- 2 ewin o garlleg wedi ei gratio
- 200g o lysiau 'stir-fry' – defnyddiwch unrhyw lysiau y byddwch yn ei hoffi
- 2 lwy fwrdd o saws soy
- 1 llwy de o flawd corn
- 2 lwy fwrdd o saws tsili melys

Gweini ar gyfer 2 berson

### Offer

- Hambwrdd Torri
- Cyllell Finiog
- Llwy Bren / Spatula
- Llwyau Mesur
- Padell Ffrio / Wok
- Gratiwr / Garlic crusher
- Powlen Fach / Jwg i fesur y Blawd Corn
- Tecell
- Powlen Ganolig ar gyfr y nŵdls
- Plat neu bowlen gweini

### Dull

1. Twymwch olew mewn padell ffrio neu 'wok'.
2. Ychwanegwch y briwgig neu tofu a thorrwch i fyny gyda llwy gan ei ffrio ar wres uchel am tua 6 – 8 munud nes bydd yn frown.
3. Tra bydd y cig yn coginio berwch degell a thywallt y ddŵr berw dros y nŵdls gan eu rhoi ar un ochr am 5-10 munud i feddalu.
4. Ychwanegwch y sinsir, garlleg a'r llysiau i'r badell a throi am 2 - 3 munud.
5. Cymysgwch 1 llwy fwrdd o'r saws soy gyda'r blawd corn i greu past
6. Ychwanegwch weddill y saws soy, y saws tsili melys a 2 lwy fwrdd o ddŵr.
7. Hidlwch y nŵdls ac ychwanegwch i'r badell gyda'r saws
8. Coginiwch nes bydd y saws yn gorchuddio'r nŵdls gan ychwanegu ychydig o ddŵr os bydd angen a gweini.

### Tips Beca

- Defnydd gofalus a diogel o gyllyll – torri'r cynhwysion yn hafal a thaclus
- Gwèdd y Gwaith orffenedig – dylai'r bwyd edrych yn ffres bywiog a blasu'n hyfryd!
- Croeso i chi ddefnyddio unrhyw lysiau gwahanol wrth baratoi'r Stir-Fry pe dymunwch

## Ryseitiai Uwchradd 7-9

1. Ma gofyn i'r cystadleuwyr goginio 3 platiad bach tapas.
2. Mae 3 rysait ar gael a bydd angen i'r cystadleuwyr baratoi **2** allan o'r **3** ryseitiau sydd ar gael yn y pecyn hwn.
3. Bydd angen hefyd i'r cystadleuwyr i greu **trydydd pryd tapas** - naill ai salad neu llysiau i gyd-fynd gyda'r 2 rysait yn y pecyn yma. Dyle'r salad neu llysiau fod yn fath o tapas Sbaeneg; cyfle i'r cystadleuwyr ymchwilio mewn i ryseitiau ac i fod yn greadigol.
4. Fel rhan o'r ryseitiau - mae yna saws tomato sydd yn cael ei ddefnyddio yn y **Patatas Bravas** ac yr **Albondigas (peli cig)**; hanner y saws ar gyfer yr un rysait a'r hanner arall ar gyfer y llall.
5. Os yw'r cystadleuydd am goginio'r tortilla fel un o'r 2 ryseitiau, yna dim ond hanner o'r saws tomato sydd angen cael ei wneud. Mae hyn yn golygu bod angen cogino hanner y rysait saws tomato sydd yn y pecyn yma.

*e.e. os yw'r ymgeisydd am goginio'r patatas bravas ac y tortilla, yna hanerwch y rysait am y saws tomato ar gyfer y tatws.*

6. Os yw'r ymgeisydd am goginio'r patatas bravas a'r albondigas (peli cig), yna dilynwch y rysait saws tomato fel y mae wedi cael ei ysgrifennu.

# COGURDD BLWYDDYN 7, 8 a 9 [RYSAIT 1]

## Teitl y Rysait: Patatas Bravas a Saws Tomato

Bydd angen paratoi'r rysait yma yn y Rownd Cylch, Rownd Rhanbarth a Rownd Genedlaethol

### Cynhwysion

#### Patatas Bravas

- Olew olewydd
- 250g Tatws

#### Saws tomato

- 2 lwy fwrdd olew olewydd
- 1 winwsyn bach, wedi torri'n fân
- 2 ewin garlleg, wedi gratio
- 1 tin tomatos
- 1 llwy fwrdd piwre tomato
- 2 lwy de paprica wedi mygu
- Pinsh o bowdr tsili
- Pinsh o siwgr
- Pinsh da o halen
- Persli ffresh i weini

### Offer ar gyfer

#### Patatas Bravas & Saws Tomato

- Tun Rhostio
- Menyg Ffwrn
- Hambwrdd Torri
- Cyllell Finiog
- Pliciw'r Tatws
- Sosban Ganolig ar gyfer y Saws Tomato
- Powleni neu cyfarpar gweini addas

### Dull

#### Saws Tomato

- Cynheswch 2 lwy fwrdd o Olew olewydd mewn sosban canolig cyn ychwanegu winwsyn a ffriwch yn ysgafn am 5 munud.
- Ychwanegwch y garlleg, tomatos, 'puree', paprica, tsili, siwgr a halen a dewch a'r holl beth i ferw.
- Trowch y gwres lawr a choginiwch y saws am oleiaf 10 munud nes i'r saws dwchu.
- Mae 1/2 y saws ar gyfer yr Albondigas a'r 1/2 arall ar gyfer y Patatas Bravas.

#### Tatws (Patatas Bravas)

- Twymwch y ffwrn i 200 gradd celsius.
- Rhowch 2 lwy fwrdd o olew olewydd i dun rhostio a thwymwch yn y ffwrn am 5 munud.
- Pliciwch groen a thorrwch y tatws i giwbiau cyson maint 2cm.
- Pan fydd yr olew wedi twymo rhowch y tatws yn y tun rhostio yn ofalus. Gorchuddiwch gyda'r olew a rhostiwch yn y ffwrn am rhyw 40 munud hyd nes i'r tatws droi'n 'crisp' ac euraidd eu lliw.
- Trowch y tatws hanner ffordd.
- Gweinwch gyda'r saws a phersli ffresh

Gweinwch gyda phryd ychwanegol o salad neu lysiau.

# COGURDD BLWYDDYN 7, 8 a 9 [RYSAIT 2]

## Teitl y Rysait: Albondigas (Peli Cig Sbaeneg) a Saws Tomato

*Yn ychwanegol, mae gofyn i'r cogyddion baratoi salad neu bryd ochr llysiau addas i gyd-fynd gyda'r pryd tapas.*

*Cyfle i ymchwilio i fwydydd traddodiadol Sbaen er mwyn creu pryd cytbwys, lliwgar a blasus.*

*Efallai llysiau gwyrdd wedi coginio'n syml neu salad llawn crynsh? Byddwch yn greadigol er mwyn creu gwledd Sbaeneg i blesio'r llygaid a'r stumog!*

Bydd angen paratoi'r rysait yma yn y Rownd Cylch, Rownd Rhanbarth a Rownd Genedlaethol

### Cynhwysion

#### Albondigas

- 1 darn o fara, heb y crystiau
- 1 ½ llwy fwrdd llaeth
- 100g briwgig eidion
- 100g briwgig porc
- 1 ewin garlleg
- 1 llwy fwrdd persli ffresh wedi'i dorri'n fân
- ½ ŵy
- ¼ llwy de paprica wedi mygu
- Olew olewydd

### Offer ar gyfer

#### Albondigas

- Hambwrdd Torri
- Cyllell Finiog
- Powlen Gymysgu ar gyfer y Peli Cig
- Padell Ffrio
- Powleni neu cyfarpar gweini addas

Bydd angen i chi ddarparu cyfarpar ychwanegol ar gyfer y pryd ochr o Lysiau neu Salad Sbaenaidd

### Dull

#### Albondigas

- Torrwch y bara yn fân a'i roi mewn powlen cyn ychwanegu'r llaeth.
- Cymysgwch nes i'r bara amsugno'r llaeth.
- Ychwanegwch y cig Eidion, Porc, Garlleg wedi gratio, Persli mân, ½ yr Ŵy, Paprica wedi mygu ac ychydig o halen a phupur yn y folwlen.
- Cymysgwch yn dda cyn rholio'r cyfan i 12 pelen fach cyfartal.
- Cynheswch 2 lwy fwrdd o olew olewydd mewn padell ffrio a choginiwch y peli cig am rhyw 6-8 munud a'u troi yn aml er mwyn sicrhau cysondeb.
- Rhowch y peli i'r neilltu a thywallt y saws i'r badell er mwyn ei gynhesu am ychydig funudau
- Rhowch y peli yn ôl yn y badell i goginio am 8 munud arall.
- I weini, dodwch y peli cig a'r saws mewn mewn powlen ac addurnwch gyda phersli ffresh.

Yn ychwanegol i'r rysait, mae gofyn i'r cogyddion baratoi salad neu bryd ochr llysiau addas i gyd-fynd gyda'r pryd tapas.

# COGURDD BLWYDDYN 7, 8 a 9 [RYSAIT 3]

## Teitl y Rysait: Tortilla

*Yn ychwanegol i'r rysait isod, mae gofyn i'r cogyddion baratoi salad neu bryd ochr llysiau addas i gyd-fynd gyda'r pryd tapas.*

*Cyfle i ymchwilio i fwydydd traddodiadol Sbaen er mwyn creu pryd cytbwys, lliwgar a blasus.*

*Efallai llysiau gwyrdd wedi coginio'n syml neu salad llawn crynsh? Byddwch yn greadigol er mwyn creu gwledd Sbaeneg i blesio'r llygaid a'r stumog!*

Bydd angen paratoi'r rysait yma yn y Rownd Cylch, Rownd Rhanbarth a Rownd Genedlaethol

### Cynhwysion

#### Tortilla

- 1 ½ llwy fwrdd olew olewydd
- 1 winwsyn bach, wedi torri mewn i dafelli tennau
- 1 taten (100 - 150g)
- 1 ewin garlleg
- 1 pupur coch,
- 3 ŵy mawr
- 1 llwy fwrdd o bersli ffresh

### Offer ar gyfer

#### Tortilla

- Hambwrdd Torri
- Cyllell Finiog
- Pliciwr Tatws
- Malwr Garlleg
- Llwyau Mesur
- Padell Fach neu Ganolig sydd all ffitio mewn popdy
- Powlen neu gyfarpar gweini pwrpasol

Bydd angen i chi ddarparu cyfarpar ychwanegol ar gyfer y pryd ochr o Lysiau neu Salad Sbaenaidd

### Dull

#### Tortilla

1. Twymwch y ffwrn i 200 gradd celsius.
2. Pliciwch a thorrwch y daten i dafelli tenau
3. Twymwch yr olew a ffriwch yr winwsn a tatws yn ofalus am rhyw 15 munud, gan droi'n aml.
4. Gratiwch y garlleg a thorrwch y pupur i dafelli cyfartal a'u hychwanegu i'r badell am y 5 munud olaf cyn tynnu o'r gwres.
5. Craciwch a churwch yr wyau a thorri'r persli ffresh yn fân a'u hychwanegu i'r badell.
6. Gadewch am rhyw 3 i 5 munud, rhowch yn y ffwrn am 15-20 munud, nes bod y canol bron wedi coginio.
7. Gadewch iddo sefyll am 5 munud yna trowch allan a'i dorri i ddarnau bach i fwyta.

*Yn ychwanegol i'r rysait, mae gofyn i'r cogyddion baratoi salad neu bryd ochr llysiau addas i gyd-fynd â'r pryd tapas.*

# COGURDD BLWYDDYN 10 – 19 OED

## Thema: 'Dathlu'

Rhaid cyflwyno'r un rysâit yn y Rownd Rhanbarth a Rownd Genedlaethol

### Gofynion y gystadleuaeth

Rownd Rhanbarth a Rownd Genedlaethol

Paratoi pryd 1 cwrs (sawrus neu felys) yn seiliedig ar y thema 'Dathlu' gyda chynhwysion sydd yn gynhenid i Gymru

AMSER COGINIO – 90 munud

AMSER PARATOI – 15 munud

Cyfrifoldeb y cystadleuydd yw darparu holl gynhwysion ac offer ar gyfer Rownd Rhanbarth a Rownd Genedlaethol.

### Canllawiau

- Gall cystadleuwyr ddewis wneud **prif gwrs neu bwddin** gan ddefnyddio **Dathlu** fel sbardun i'r rysâit. Mae hwn yn gyfle i'r cystadleuwyr arddangos eu sgiliau coginio a chreadigol.
- 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, costau'r cynhwysion ac yn olaf y dull o greu'r rysâit. *Mae'n ofynnol i gogyddion proffesiynol ac awduron bwyd ysgrifennu ryseitiai ar gyfer eu prydau.* Golyga hyn bod y cystadleuwyr yn deall sut i ysgrifennu rysâit 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 a dylai'r cystadleuwyr ddefnyddio geiriau syml i ddisgrifio'r technegau cywir i greu'r rysâit.
- Dylid cyflwyno ryseitiai yn Gymraeg neu yn Ddwylieithog cyn diwrnod y gystadleuaeth.

### Meini Prawf Marcio

- Paratoi (defnyddio'r 15 munud yn effeithlon) = **5 marc**
- Paratoi bwyd / Sgiliau a Thechnegau Coginio = **10 marc**
- Trefn a Rheolaeth Amser = **5 marc**
- Hylendid a Diogelwch Bwyd = **10 marc**
- Pryd gorffenedig (Blas a Chyflwyniad y bwyd ar y plat) = **20 marc**  
*Ni fydd marciau ychwanegol am addurniadau bwrdd ac ategolion*

### Tips Beca

- Dyma gyfle i'r cystadleuwyr i arddangos eu sgiliau trwy goginio pryd sy'n apelio iddynt. Cymerwch eich amser i ymchwilio ryseitiai, 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.

# COGURDD 19 – 25 OED

## Thema: 'Dathlu'

Rownd Genedlaethol yn unig

### Gofynion y gystadleuaeth

Rownd Genedlaethol

Paratoi pryd 2 gwrs (sawrus a/neu felys) yn seiliedig ar y thema 'Dathlu' gyda chynhwysion sydd yn gynhenid i Gymru

AMSER COGINIO – 120 munud

AMSER PARATOI – 15 munud

Cyfrifoldeb y cystadleuydd yw darparu holl gynhwysion ac offer ar gyfer Rownd Genedlaethol. Rhaid cofrestru i gystadlu cyn 1 Mawrth 2022.

### Canllawiau

- Gofynir i gystadleuwyr baratoi pryd 2 gwrs (cychwynbryd a phrif gwrs neu prif gwrs a phwddin) gan ddefnyddio'r thema 'Dathlu' fel sbardun.
- Rownd Genedlaethol yn Eisteddfod yr Urdd Sir Ddinbych ar ddydd Iau 2 Mehefin 2022. Rhaid cofrestru i gystadlu cyn 1 Mawrth 2022.
- Mae hwn yn gyfle i'r cystadleuwyr i arddangos eu sgiliau coginio a chreadigol.
- 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 rysáitiau allan o flaen llaw. Dylid cynnwys y cynhwysion (ynghyd â'r mesuriadau cywir), yr offer, costau'r cynhwysion ac yn olaf y dull o greu'r rysáit. *Mae'n ofynnol i gogyddion proffesiynol ac awduron bwyd ysgrifennu ryseitiai 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 a dylai'r cystadleuwyr ddefnyddio geiriau syml i ddisgrifio'r technegau cywir i greu'r rysáit.
- Dylid cyflwyno ryseitiai yn Gymraeg neu yn Ddwyieithog cyn diwrnod y gystadleuaeth.

### Meini Prawf Marcio

- Paratoi (defnyddio'r 15 munud yn effeithlon) = 5 marc
- Paratoi bwyd / Sgiliau a Thechnegau Coginio = 10 marc
- Trefn a Rheolaeth Amser = 5 marc
- Hylendid a Diogelwch Bwyd = 10 marc
- Pryd gorffenedig (Blas a Chyflwyniad y bwyd ar y plat) = 20 marc  
*Ni fydd marciau ychwanegol am addurniadau bwrdd ac ategolion*

### Tips Beca

- Dyma gyfle i'r cystadleuwyr i arddangos eu sgiliau trwy goginio pryd sy'n apelio iddynt. Cymerwch eich amser i ymchwilio ryseitiai, 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.

# COGURDD BLWYDDYN 10 - 19 OED & 19 - 25 OED

## ENGHRAIFFT SUT I GYFLWYNO RYSAIT

Enw'r cystadleuydd: *Mistar Urdd*

Ysgol/Adran: *Ysgol Glan-blyn*

Oedran: *Bl.13*

Teitl y Rysait: Cacen gaws Gymreig

Gweini: 2 berson

### Cynhwysion a Phris

225g o flawd codi  
25g o Lard  
25g o siocled gwyn  
1 ŵy

75g o fenyn  
60g o siwgr mân  
40g o lugaeron  
1-2 llwy fwrdd o lefrith

### Y Gacen Gaws

6-7 bisged digestive  
Pinsh o sinamwn  
Diferyn o fanila  
45g o hufen sawrus  
250g o mafon  
½ lemon

15g o fenyn  
200g o caws meddal  
1 ŵy  
Coulis Mafon Cartref  
1 llwyed o siwgr eisin

### Offer

- X3 bowlen fawr
- X2 spatula
- X1 chwisg
- X1 pin rollo
- X1 sosban
- X2 padell ffrio
- X1 prosesydd bwyd
- X2 bowlen fach
- Cyllyll a ffyrc
- X 1 rhidyll

### Dull

1. Arllwyswch y blawd i fowlen fawr. Ychwanegwch y menynd a'r lard. Gyda'ch bysedd gweithiwch y cynhwysion nes eu bod fel briwsion bara. Ychwanegwch y siwgr mân, darnau o siocled gwyn a'r lugaeron.
2. Curwch yr wyau ac ychwanegwch i'r gymysgedd sych. Cymysgwch gyda'ch dwylo nes i'r gymysgedd ddod at ei gilydd. Ychwanegwch lefrith os nad yw'n tewychu.
3. Roliwch y cymysgedd i drwch o 6mm (1/4 modfedd). Torwch â chylchau torrwr toes gan ddefnyddio torrwr 5cm
4. Taniwch yr hob a rhowch ychydig o fenyn mewn padell ffrio. Rhowch yr cylchoedd toes yn y badell a gadewch iddynt goginio 1-2 funud yr ochr fel arfer. Rhowch ar yr ochr i oeri.
5. Trowch y ffwrn i 180°C. Yna rhowch y bisgedi mewn sosban a'u malu nes eu bod yn friwsion. Toddwch y menynd gyda'r bisgedi yn y sosban, cymysgwch ac ychwanegwch y cinnamon. Rhowch y bisged mewn tin goginio a phobwch am 4 munud.
6. Cymysgwch y caws meddal, blawd, fanila, yr ŵy a'r hufen sawrus gyda'i gilydd.
7. Tynwch y tun ô'r ffwrn a thywalltwch y gymysgedd wlyd ar ben y gymysgedd bisged. Yna rhowch yn ôl yn y ffwrn i goginio am 12-15 munud
8. Tra bo'r Gacen Gaws Gymreig yn pobi, rhowch y mafon, siwgr eisin a'r lemon mewn padell ffrio i'w goginio am gyfnod byr. Trosglwyddwch y cyfan i brosesydd bwyd a chymysgwch nes yn llyfn. Rhowch y gymysgedd trwy ridyll er mwyn gwaredu unrhyw hadau.
9. Tynwch y Gacen Gaws o'r ffwrn, gadewch iddi oeri cyn tywallt y coulis mafon

# COGURDD BLWYDDYN 10 – 19 OED

Thema: Pryd 1 cwrs ‘**Dathlu**’

Teitl:

Enw:

Oedran:

Rhif ffon symudol:

Rhaid coginio'r rysait yma yn y Rownd Rhanbarthol a Rownd Genedlaethol

*Rhaid cyflwyno'r daflen hon i [steffanprys@urdd.org](mailto:steffanprys@urdd.org) cyn dydd Iau 7 Mai 2022 os yn cystadlu yn y Rownd Genedlaethol*

## Cynhwysion

## Offer

## Dull

# COGURDD 19 – 25 OED

Thema: Pryd dau gwrs '**Dathlu**'

Teitl Rysáit 1:

Enw:

Oedran:

Rhif ffon symudol:

Rhaid coginio'r rysáit yma yn y Rownd Genedlaethol yn unig

Rhaid cofrestru i gystadlu cyn 24 Ebrill a chyflwyno ryseitiai i sylw [steffanprys@urdd.org](mailto:steffanprys@urdd.org) cyn dydd Iau 7 Mai 2022

## Cynhwysion

**Offer**

**Dull**

# COGURDD 19 – 25 OED

Thema: Pryd dau gwrs '**Dathlu**'

Teitl Rysáit 2:

Enw:

Oedran:

Rhif ffon symudol:

Rhaid coginio'r rysáit yma yn y Rownd Genedlaethol yn unig

Rhaid cofrestru i gystadlu cyn 24 Ebrill a chyflwyno ryseitiai i sylw [steffanprys@urdd.org](mailto:steffanprys@urdd.org) cyn dydd Iau 7 Mai 2022

## Cynhwysion

### Offer

### Dull