

Pecyn Gwybodaeth Cogurdd 2012



NODIADAU I GYSTADLEUWYR COGURDD EISTEDDFOD GENEDLAETHOL YR URDD 2012 ROWND 1-3

(Gweler isod nodiadau ar wahân ar gyfer Rownd 4 – Y Rownd Derfynol Genedlaethol.)

Mae'r nodiadau isod wedi cael eu hysgrifennu i helpu'r cystadleuwyr yn eu paratodau ar gyfer y gystadleuaeth.

1. Rysetiau'r Gystadleuaeth

Darllenwch y rysetiau ar gyfer eich ystod oedran yn ofalus os gwelwch yn dda gan nodi'r cynhwysion a'r offer y bydd angen ac unrhyw gyfarwyddyd arbennig. Mae'r rysetiau yn dynodi rhai o bwyntiau y bydd y beirniaid yn chwilio amdanynt yn ystod paratoi'r rysâit. Dylech nodi'r rhain yn ofalus.

2. Diogelwch bwyd a glanweithdra

Dylech chi dalu sylw manwl i ddiogelwch bwyd a glanweithdra ac i ddiogelwch eich hun ac eraill.

- Mae golchi dwylo rheolaidd yn hanfodol, cyn ac yn ystod paratoi'r bwyd yn enwedig wrth weithio gyda chig amrwd, pysgod amrwd ac wyau amrwd.
- Wrth dorri, sleisio neu ddeisio dylech ddefnyddio'r technegau torri diogel ('pont' a 'crafanc' - fel yr esbonir yn y pecyn hwn). Peidiwch â gadael eitemau siarp yn y basn olchi lle mae tebygrwydd i greu anaf i eraill.
- Dylech fod yn ofalus wrth storio cynhwysion amrwd a chynhwysion sydd wedi eu coginio, a chymryd camau i osgoi croes heintio drwy ddamwain drwy drosglwyddo bacteria niweidiol o gig neu bysgod amrwd i fwydydd eraill.
- Dylech orchuddio clwyfau/briwiau gyda gorchudd dal dŵr.
- Ni ddylech fynychu'r gystadleuaeth os ydych yn teimlo'n anhwylyd, yn sâl neu ag anhwylder ar y stumog, anwyd trwm neu dagiad.
- Dylech wisgo ffedog neu oferôl glan.
- Dylech glymu eich gwallt yn ôl os yw'n hir, a diogelu unrhyw ddarn o wallt i ffwrdd o'r wyneb.
- Ni ddylech wisgo farnais ewinedd.
- Dylech wisgo esgidiau addas. Peidiwch â gwisgo sodlau uchel, sandalau agored, fflip fflop neu unrhyw esgid sydd ddim yn gorchuddio'r traed yn gyfan gwbl.
- Os oes angen triniaeth meddygol ar unrhyw gystadleuydd yn ystod y gystadleuaeth, cyfrifoldeb y cystadleuydd yw sicrhau bod y meddyginiaeth perthnasol ar gael. Dylai'r cystadleuydd, neu oedolyn penodedig, weini'r meddyginiaeth.

- Ni ddylech gyffwrdd ag unrhyw offer trydanol gyda dwylo gwlyb neu seimllyd (llithrig). Dylech weithio'r offer gyda gofal a sylw dyladwy ac o dan oruchwyliaeth y beirniaid.
- Yr amser a roddir i goginio yw 1awr a ½ . Fe all cystadleuwyr gael 15 munud (yn ychwanegol i'r 1awr a ½) ar ddechrau pob rownd fel bod modd gosod eu cynhwysion o'u blaenau, mesur, casglu a sicrhau'r offer cywir. Yn ystod y cyfnod yma bydd y beirniaid / oedolion goruchwyllo yn gallu rhoi cyngor neu gyfarwyddiadau, e.e. tynnu sylw at ddulliau gweithredu diogelwch / tân ac amlygu rhai o dechnegau coginio fel y technegau torri'r 'bont' a'r 'crafanc'.
- Os oes dewis o rysetiau yn eich ystod oedran mae'n rhaid i chi wneud eich dewis yn y rownd gyntaf, a pharhau gyda'r un dewis yn y rowndiau dilynol os yn llwyddiannus.
- Fe all rhai o'r cynhwysion yn rhai o'r rysetiau gael eu paratoi o flaen llaw. Peidiwch â pharatoi unrhyw gynhwysyn oni bai ei fod yn nodi hyn yn y rysâit, neu fe allwch golli marciau.
- Ni ddylech newid y rysetiau na'r meintiau penodol. Fodd bynnag, efallai bydd angen rhai newidiadau bychain 'ar y pryd', i gynnwys ychwanegu neu leihau hylif mewn cymysgedd toes neu addasu ansawdd cawl, er enghraifft.
- 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 ar gyfer arbed arian.
- Dylech ymarfer eich rysetiau cyn y gystadleuaeth i sicrhau eich bod yn osgoi anawsterau neu broblemau wrth wneud y prydau yn ystod y gystadleuaeth.
- Os ydych yn profi anhawster yn ystod y gystadleuaeth (fel camgymeriad mawr, offer diffygiol neu deimlo'n sâl) mae'n rhaid i chi ddweud wrth y beirniad/beirniaid yn syth .
- Mae cadw rheolaeth amser yn hanfodol ac fe ddylech anelu at weini a chyflwyno eich pryd yn y drefn y maen nhw wedi cael eu rhestru yn adran eich ystod oedran chi. I weini'r prydau yn y drefn gywir efallai bydd rhaid i chi gynllunio pa rannau o bob pryd fydd angen cael ei goginio neu eu paratoi ar adegau ac amseroedd gwahanol; h.y. bydd eitemau sydd angen fwy o amser coginio angen cael eu coginio gyntaf. I'ch helpu chi gyda hyn efallai y byddwch angen paratoi cynllun amser yn amlinellu'r gwaith sydd ei angen fel y medrwyd gyfeirio ato yn ystod y gystadleuaeth. Os ydych chi'n gwneud hyn bydd y beirniaid angen gweld eich cynllun amser.
- Ni ddylech wastraffu bwyd drwy or-drimio, plicio yn rhy drwchus neu daflu bwyd da. Dylech ailgylchu lle bo'n briodol.
- Dylech olchi a chadw'r ardal goginio yn daclus drwy gydol y gystadleuaeth.
- Ni ddylid defnyddio ffônau symudol yn ystod y gystadleuaeth. Dylid ei droi i ffwrdd os gwelwch yn dda.

3. Beirniadu

Bydd Beirniad yn bresennol ymhob un o'r rowndiau. Bydd eich ardal weithio (y paratoi, coginio, gweini a chyflwyniad eich pryd) dan oruchwyliaeth fanwl. Bydd y beirniad/ beirniaid yn clustnodi marciau ar gyfer prosesau (ceir rhai cyfeiriadau ymhob un rysâit) gofal, ymarferiad diogelwch a glanweithdra, ac ar gyfer y prydau gorffenedig. Bydd y beirniad/ beirniaid yn rhoi barn fer i'r cystadleuwyr ar ddiwedd pob un o'r cystadlaethau. Mae dyfarniad y beirniaid yn derfynol ac yn anffodus ni fydd barn ysgrifenedig na dalen marciau'r beirniaid ar gael i'r cystadleuwyr unigol.



NODIADAU I GYSTADLEUWYR COGURDD
EISTEDDFOD GENEDLAETHOL YR URDD 2012
ROWND 4 – Y Rownd Derfynol Genedlaethol

(Gweler nodiadau ar wahân ar gyfer Rowndiau 1-3)

Mae'r nodiadau isod wedi cael eu hysgrifennu fel cymorth i gystadleuwyr yn eu paratoadau ar gyfer y Rownd Derfynol Genedlaethol i'w chynnal ar fwrdd Bws Coginio Llywodraeth Cymru.

Nodwch y canlynol yn ofalus:

- Bydd pob cynhwysyn yn cael ei gyflenwi a'i osod allan i chi gan dîm y Bws Coginio.
- Bydd pob offer wedi ei ddewis a'i osod allan i'r cystadleuwyr.
- Ni fydd y cystadleuwyr yn gorfod golchi llestri ond fe ddylech weithio'n daclus ac yn gyfrifol, gan gymryd gofal am faterion diogelwch eich hunain ac eraill.
- Mae'r Bws Coginio wedi ei wresogi a does dim angen gwisgo dillad trwm. Bydd ffedogau yn cael eu darparu ar gyfer pob cystadleuydd.
- Nodwch os gwelwch yn dda y pwyntiau sy'n cael eu gwneud yn NODIADAU I GYSTADLEUWYR YR EISTEDDFOD YN ROWND 1-3 mewn perthynas â gwisg a diogelwch. Gwnewch yn siŵr eich bod yn cydymffurfio â rhain, yn enwedig gyda gwisg a gofynion personol - er enghraifft clymu'r gwallt yn ôl.
- Nodwch os gwelwch yn dda y pwyslais ar ddiogelwch bwyd a glanweithdra.
- Nodwch os gwelwch yn dda fod gofod ar y Bws Coginio yn brin. Peidiwch dod â bagiau, dillad swmpus nac offer cerddorol i mewn i'r Bws Coginio.
- Dylai'r cystadleuwyr edrych ar ôl eu heitemau personol. Ni fydd 'Design Dimension', *Focus on Food* na Llywodraeth Cymru yn cymryd cyfrifoldeb am unrhyw golled na difrod i eiddo'r cystadleuwyr.
- Ni chaniateir dod a bwyd na diod i mewn i'r Bws Coginio, ac ni ddylai'r cystadleuwyr gymryd na bwyta dim o'r bwyd na chynhwysion o'r Bws Coginio heb yn gyntaf ymgynghori â'r athro / athrawes ymgynghorol sydd mewn gofal.
- Nodwch os gwelwch yn dda nad oes toiled ar fwrdd y Bws. Dylai'r cystadleuwyr fynd i'r tolied cyn cyrraedd y Bws Coginio.
- Bydd yn ofynnol i bob cystadleuydd ymhob ystod oedran roi manylion cyswllt (e.e. rhif ffôn symudol) i'r athro / athrawes ymgynghorol ar ddechrau'r sesiwn. Mae hyn rhag ofn bydd angen cysylltu mewn achos salwch neu ddamwain.
- Dylech gyrraedd mewn da bryd i gychwyn y sesiwn yn brydlon. Efallai y bydd hwyrdyfodiaid yn cyrraedd i ddarganfod bod y gystadluaeth wedi cychwyn a bod amser cwblhau eu prydau yn cael ei leihau.
- Mae'n bosib bydd y gystadluaeth ar y Bws Coginio yn cael ei ffilmio, ac y bydd lluniau camera yn cael eu tynnu yn ogystal.
- Cysylltwch â Llinos Williams ar 02920635690 neu lloswilliams@urdd.org os oes gennych chi unrhyw anabledd neu yn defnyddio cadair olwyn.

Mae croeso i rieni, ffrindiau a chefnogwyr y cystadleuwyr ddod i wyllo'r gystadluaeth o du allan i'r Bws Coginio ar y sgrin allanol neu drwy'r gwydr mynediad. Yn anffodus nid oes modd gweld y gystadluaeth o du mewn i'r Bws Coginio.



Llun gan Richard Moran (www.moranphoto.co.uk)

TECHNEG TORRI 'PONT'

Creu 'pont' gyda'ch bys bawd a'ch mynegfys o'r llaw chwith. Dal yr eitem i'w haneru (neu ei chwarteru) ar fwrdd torri. (Ar gyfer sefydlogrwydd, rhowch y darn gwastad o'r eitem ar y bwrdd.) Gan ddal y gyllell gyda'ch llaw dde, rhowch y llafn o dan y 'bont' a thorri am i lawr yn gadarn. Ar gyfer eitemau meddal fel tomatos efallai y bydd yn haws tyllu croen y tomato gyda blaen y gyllell cyn torri.

'BRIDGE' CUTTING TECHNIQUE

Form a 'bridge' with the thumb and index finger of the left hand. Hold the item to be halved (or quartered) on a chopping board. (For stability, place the flattest part of the item on the board.) Holding the knife with the right hand, position the blade under the 'bridge' and cut downwards firmly. For some soft items, such as tomatoes it may be easier to puncture the tomato skin with the point of the knife before cutting.



Llun gan Richard Moran (www.moranphoto.co.uk)

TECHNEG TORRI 'CRAFANC'

Gosod yr eitem ochr wastad i lawr ar y bwrdd torri. Siapio bysaid eich llaw chwith i siâp crafanc, gan blygu eich bawd y tu mewn i'ch bysaid.

Gorffwys y 'crafanc' ar yr eitem sydd angen cael ei sleisio. Gan ddal y gyllell yn y llaw dde, sleisio'r eitem, gan symud y bysaid 'crafanc' i ffwrdd fel mae'r sleisio yn symud ymlaen.

'CLAW' CUTTING TECHNIQUE

Place the flat side of the item down on the chopping board. Shape the fingers of the left hand into a claw-shape, tucking the thumb inside the fingers. Rest the 'claw' on the item to be sliced. Holding the knife in the right hand, slice the item, moving the 'clawed' fingers away as cutting progresses.