

Diwrnod Cenedlaethol Bara Lawr |



Early Years
Wales
Blynyddoedd
Cynnar Cymru





Rysáit

Serfiad: 4

- 600g gwymon lafant ffres
- 3 llwy fwrdd o olew olewydd
- 1 i 2 llwy de sudd lemon ffres
- pupur a halen, i flas
- 4 llwy fwrdd bara
- menyn, i flas

Beth nesaf?

Golchwch a golchwch y gwymon mewn dŵr glân sawl gwaith. Dros wres isel, neu mewn popty araf, mudferwch y gwymon am 6 awr nes ei fod yn troi'n fwyn tywyll. Cyfunwch y bara lawr, olew olewydd, sudd lemwn a sesnin a'i droi drwyddo. Tost y bara yna menyn i'w flas. Rhowch y bara lawr ar y tost poeth a'i weini ar unwaith.



Gwymon Codog Bras

Mae hwn yn gyffredin hanner ffordd i lawr glannau cysgodol ac yn gallu gorchuddio ardaloedd creigiog yn llwyr. Mae gan ganghennau hir, llwydwyrdd godenni aer sengl siâp ŵy o'r enw 'pledrennau' ar eu hyd. Nodwch fod pledrennau wedi eu paru gan Wymon Codog Môn sy'n debyg i'r rhain. I amcangyfrif oedran Gwymon Codog Bras, cyfrwch y pledrennau gan ddechrau o'r gludafael (lle mae'n glynnu i'r garreg), i frig y gangen hiraf. 1 pledren = 1 blwyddyn

Gwymon Danheddog

Edrychwch am yr ymylon danheddog neu arw ar y gwymon brown cyffredin. Mae'n gorchuddio cerrig yn bellach i lawr ar y lan. Edrychwch am ardaloedd anwastad, sydd weithiau'n oren, ar dopiau'r canghennau. Dyma'r rhannau sy'n rhyddhau sborau i barhau cylch bywyd y gwymon. Mae rhai pobl sy'n byw ger yr arfordir yn casglu gwymon fel hyn o ymyl y lan i'w defnyddio fel gwrtaith i dyfu llysiau.

Chwyn Weiren

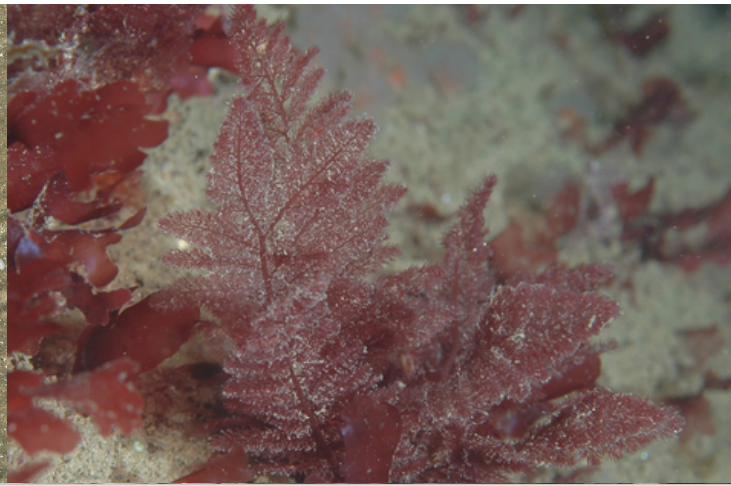
Mae dros 20 math o wymon yng Nghymru sydd ddim yn frodorol, ac mae'r rhan fwyaf ohonynt yn cael eu cludo yma gan bobl. Canfuwyd chwyn weiren yn y DU ym 1973. Mae'n tyfu'n gyflym felly mae'n tueddu i gael y gorau ar wymon eraill. Edrychwch ar y gwymon mewn pyllau cerrig yn ystod y gwanwyn a'r haf, gan ei fod yn marw yn y gaeaf. Mae ganddo ganghennau gwydn hir iawn gyda 'dail' tebyg i gelyn a phledrennau aer crwn bach..

Gwymon Enfys Perthog

Ceir mathau eraill o Wymon Perthog, ond dyma'r unig un i ddangos lliw enfys llachar (symudliw) dan ddŵr. Lliw gwyrdd olewydd sydd ganddo tu allan i'r dŵr. Mae'n tyfu mewn pyllau cerrig dwfn. Yng Nghymru, caiff ei ganfod yn Ynys Môn a Sir Benfro.

Morwyal Rychog

Os nad ydych chi eisiau gwlychu eich traed, dyma'r un i edrych amdano gyntaf am ei fod yn tyfu'n uchel ar y lan. Mae'n wyrdd-frown pan yn wlyb (delwedd uchod), a brown tywyll pan yn sych (isod). Edrychwch am y sianel gaiff ei greu gan y canghennau'n cyrrllo i mewn ar yr ochrau. Mae hyn yn ei helpu i gadw'n wlyb pan fo'r llanw allan.



Delysg

Mae'r gwymon bwytdwy hwn yn gallu cael ei droi'n greision neu'n cael ei ddefnyddio i roi blas. Mae'n gyffredin ar lannau creigiog a hefyd yn tyfu ar wymon mawr arall, megis môr-wiail. Gall fod clytiau o Fatiau Môr ar ddarnau hŷn o wymon. Cystyrrau o anifeiliaid bach (bryosoaid) yw Matiau Môr sy'n byw ar yr arwyneb ac yn edrych fel rhwyll gwyn mân.

Lafwr

Gwymon coch gwastad yw lafwr sydd ond yn un gell o drwch ond yn ddigon cryf i oroesi stormydd ar lannau creigiog. Maen nhw'n gallu bod yn hir a chul neu bron â bod yn grwn, ystod eang o liwiau. O'r 5 rhywogaeth yng Nghymru, y Lafwr Gwydn cyffredin yw'r prif fath sy'n cael ei ddefnyddio i greu Bara Lawr. Mae pobl hefyd yn bwyta Porphyra yn Iwerddon a Japan, lle alw'n Slake a Nori.

Letys Môr

Yn cael ei alw'n Lafwr Dyn Tlawd, mae'n denau ac fel Lafwr ond mae'n lliw gwyrdd llachar. Edrychwch am y gwymon cyffredin ar hyd y lan gyfan. Meddyliwch ddwywaith cyn bwyta gwymon cyffredin gan ei fod yn tyfu mewn llefydd gyda llawer o faetholion wedi'i achosi gan lygredd.

Chwyn Plu wedi'i Seiffno

Un o'r nifer o wymon bach, canghennog, uchel y gallwch chi eu canfod ar lannau creigiog. Gall golwg fanylach ddatgelu ei ganghennau hynod gain a phrydferth.

Chwyn Cwrel

Mae'r gwymon yma sy'n galed fel y dur yn cynnwys calsiwm carbonad. Mae hwn yn rhoi caledi iddo sy'n atal anifeiliaid rhag eu bwyta. Mae'n gyffredin o amgylch ymylon pyllau cerrig. Mae'r canghennau pinc wedi eu rhannu'n adrannau llai, gyda thipiau gwyn.

Gwymon a Chwarae

- Gallech drefnu taith i'r traeth ar ôl llanw uchel a chribo'r traeth
- Gallwch ychwanegu gwymon i'ch hambwrdd dŵr eich hun a chreu pwll creigiau unigryw gyda'ch darganfyddiadau traeth.
- Pan ddewch o hyd i'ch gwymon gallech fynd ag ef adref i'w drochi i baent i wneud paentiad am ddim
- Torri neu rwygo gwymon a chreu "Laver Cawl" yn yr Ardal Gegin Fwdlyd. Mae hwn yn gyfle gwych i siarad am fwydydd a diwylliannau eraill, er enghraifft, sut mae gwymon yn cael ei ddefnyddio i greu rholiau Sushi.
-
- Gallwn ddychmygu ein bod yn greaduriaid môr gan ddefnyddio gwymon sych a rhwydi camo.





For more resources please visit:

<https://www.earlyyears.wales/en/welsh-language-support>

Am fwy o adnoddau ewch i:

<https://www.earlyyears.wales/cy/hwb-adnoddau>