



SUT I ... GREU PELI HADAU O BAPUR GWASTRAFF

Mae gwenyn a phryfed peillio eraill yn hanfodol i'r bwyd rydyn ni'n ei fwyta, gan roi bywyd i gynnyrch fel pys, tomatos a mefus. Ond mae'r creaduriaid bach rhyfeddol yma'n diflannu yn y DU.

Un rheswm am hyn yw colli dolydd blodau gwyllt, y maen nhw'n dibynnu arnyn nhw am fwyd. Fe all di fwydo gwenyn a phryfed peillio eraill ar dy ddarn o dir drwy blannu peli hadau blodau gwyllt – fe all di eu plannu yn dy ardd hefyd neu mewn bocs ffenest. Maen nhw'n hawdd eu gwneud ac fe all unrhyw un gymryd rhan.

BETH FYDD EI ANGEN

- Papur gwastraff – mae hen bapurau newydd, hancesi papur a phapur wedi'i ailgylchu'n gweithio'n dda. Paid â defnyddio papur sgleiniog (fel y bwydlenni pizza sy'n dod drwy'r post).
- Hadau blodau gwyllt brodorol: mae Glas yr Yd, Llygad-Ilo Mawr a Phabi yn gymysgedd da. Ymysg y mathau eraill y gallet ti eu defnyddio mae Lafant, Cribau San Ffraid, Ffacbys, Bysedd y Cŵn, Persli, Meillion Coch neu Drwyn y Llo.
- Pinsied neu dri o bowdwr chilli (i gadw gwlithod draw) a sinamon (i stopio microbau niweidiol).
- Dŵr.
- Bowlen ar gyfer cymysgu'r peli hadau, a chadach a rhidyll i'w draenio nhw.

SUT I GREU PELI HADAU

- Rhwyga'r papur yn ddarnau mân a'i roi mewn bowlen. Ychwanega ddigon o ddŵr, digoni'w orchuddio, a chymysgu'r cyfan yn dda.
- Rhaid i ti adael y gymysgedd dros nos wrth iddi sugno'r holl ddŵr a chreu slwtsh.
- Defnyddia'r slwtsh a'i gymysgu eto gyda llwy (nid dy ddwylo oherwydd ni fydd eu rhoi yn y slwtsh yn helpu'r hadau). Mae posib cyflymu pethau drwy ddefnyddio peiriant cyfuno bwyd, ond cofia ofyn i oedolyn dy helpu di.
- Nawr rho gadach yn y rhidyll a rhoi llond llaw dda o'r gymysgedd ynddo. Cymysga'r hadau i mewn, rhai llai sy'n gweithio orau. Defnyddia dy ddwrn i wasgu'r hadau yn y slwtsh a gwasgu'r dŵr allan ar yr un pryd. Rwyd ti eisiau i'r gymysgedd o beli hadau fod fel toes chwarae, tamp nid soeglyd.





SUT I ... GREU PELI HADAU O BAPUR GWASTRAFF

- Cydia mewn darnau o'r gymysgedd a'u rholio'n beli maint 10 ceiniog (hefyd fe allet ti eu gwrthio nhw i declynnau torri cwcis neu hambyrddau rhew silicon i wneud gwahanol siapiau).
- Rho'r peli hadau yn yr hambyrddau ar sil ffenest gynnes neu mewn cwpwrdd am 2 i 3 diwrnod i sychu. Os wyt ti'n defnyddio teclynnau torri cwcis neu hambyrddau rhew, tynna'r peli hadau allan ar ôl 24 awr ac wedyn eu gadael i sychu am 2 i 3 diwrnod.
- Mae'r peli hadau'n barod pan nad ydyn nhw'n oer a thamp i'w cyffwrdd.



BETH I GADW LLYGAD AMDANO

- Os bydd y gymysgedd peli hadau'n rhy sych ac yn briwsioni, ychwanega ddŵr. Os yw'r peli hadau'n rhy wlyb, bydd yr hadau'n dechrau egino dros nos, felly gwasga'r dŵr dros ben allan ohonyn nhw, neu ychwanegu ychydig bach mwy o bapur neu hances bapur i gael y gymysgedd yn iawn.
- Paid â bwyta'r gymysgedd. Mae rhai hadau'n wenwynig!

EISIAU GWNEUD MWY?

Gwna wahanol gymysgedd o hadau ar gyfer gwahanol ardaloedd – defnyddia berlysiau, glaswelltau neu beli hadau gyda dim ond un hedyn mawr fel mewn mesen neu hadau coed sycamorwydd. Grêt fel anrhegion!

PETHAU I'W GWNEUD A PHEIDIO 'U GWNEUD GYDA PHELI HADAU

Cofia...

- Rhaid eu taflu nhw ar ddarn o bridd neu blanhigyn mewn pot.
- Cofio eu dyfrio yn ystod cyfnodau sych.
- Rhannu dy ddarn o dir ar gyfryngau cymdeithasol gan ddefnyddio #backyardnature

Paid â...

- Taflu'r peli i ardaloedd wedi gordyfu.
- Taflu'r peli yng nghefn gwlad.