

MYSTERIOUS AFAN CUDD

BWYD A GWLEDDA

Roedd amrywiaeth eich bwyd yn dibynnu ar ba mor gyfoethog neu dlawd yr oeddech. Roedd rhaid i bobl fwyta'r hyn a oedd yn lleol iddynt, onibai eu bod yn gyfoethog iawn. Roedd y mwyafrif o'r bobl yn byw ar fara, wedi'i wneud o farlys neu rhyg, ac ambell waith o wenith, uwd wedi'i wneud o geirch neu farlys a chawl o wahanol fathau.

Roedd bwyd yn aml yn brin ac, os roedd y tywydd yn wael a'r cnydau heb dyfu, roedd y bobl yn aml yn ofnid newyn. Pe byddai hyn yn digwydd byddai pobl yn malu mes i wneud blawd, neu byddant yn bwyta "bara ceffyl", sef cymysgedd o bys sych, barlys a bwydydd eraill wedi'u goginio'n dorth drom, dywyll.

Yr eglwys oedd yn rheoli'r hyn y gallai pobl fwyta. Nid fyddai Cristnogion yn bwyta cig ar ddydd Gwener, ac roedd 'na ddiwrnodau a thymhorau arbennig trwy gydol y flwyddyn, megis y Grawys, pan nad oedd hawl defnyddio bwydydd fel wyau ac ymenyn. Roedd Dydd Mawrth Ynyd ar ddechrau cyfnod y Grawys yn gyfle i ddathlu, a bwyta'r holl fwydydd nad oedd hawl eu bwyta am y chwech wythnos nesaf. Felly mae gennym y gair: *Carnifal*, yn Lladin, *carne vale*, sef ffarwel i gig.



Gwerinwyr yn rhannu pryd o fwyd syml o fara a diod; *Livre du roi Modus et de la reine Ratio*, 14^{eg} ganrif

https://www.reddit.com/r/museum/comments/1ct2uua/unknown_artist_peasants_sharing_a_simple_meal_of/

MYSTERIOUS AFAN CUDD

Roedd mynachod yn adeiladu pyllau pysgod fel eu bod yn gallu bwyta pysgod ar y diwrnodau hynny yn yr wythnos, ac yn ystod yr Adfent a'r Grawys, pan roedd yr eglwys yn gwahardd bwyta cig.

Os oedd bobl yn byw ar lan y môr byddant yn bwyta pysgod môr; roedd eraill yn bwyta pysgod o'r afonydd a'r llynnoedd, megis Afon Hafren am eog, a Llyn Tegid yn y Bala am ei wynad neu wyniad enwog (math o bysgod cig gwyn dŵr croyw).

Dim ond y cyfoethog oedd yn cael bwyta pysgod dŵr croyw megis merfog, cochiad a phenhwyad; mae'r geiriau eog a gleisiaid, brithyll a phenfras i'w clywed yn aml yn y barddoniaeth sy'n moli noddwyr cyfoethog Cymreig y beirdd.

Roedd pobl y Canol Ooesedd hefyd yn bwyta ieir, gwyddau, cig eidion, cig carw a phorc.



Un o gyfres o byllau pysgod Abaty Titchfield. Ffoto: Rob Woodward
https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Fish_Pond_near_Titchfield_Abbey.jpg

Coginio dros tân
<https://medievalbritain.com/type/medieval-life/occupations/medieval-cook/>

MYSTERIOUS AFAN CUDD

Mwstard oedd un o'r ffefrynnau. Roedd halen yn ddrud ond yn hanfodol os am gadw cig a physgod dros y gaeaf. Ar yr adeg hon nid oedd tatws a reis eto wedi cyrraedd Prydain.

Roedd pobl yn bwyta llysiâu lleol pan y byddant ar gael yn eu tymor.

Ar ddiwedd y wledd roeddent yn hoff o fwyta afalau a phêrs wedi'u coginio. ambell waith wedi'u rhostio neu eu berwi mewn gwin neu sbeisys. Roedd gwahanol fathau o afalau a phêrs ar gael yn ystod y cyfnod, megis afalau bach surion, afalau cwins a warden (hen fath o beren bob).

Yn ystod y cyfnod hwn byddai siwgr yn cael ei wasgaru ar bob mathau o fwyd, yn aml i guddio blas chwerw rhai bwydydd.

Fel pupur uchod, roedd siwgr wedi bod ar gael yn Lloegr ers y 1100au, pan roedd yn beth prin. Erbyn y 1400au roedd yn fwy cyffredin, ond am eu bwydydd melys roedd dal rhaid i'r bobl ddibynnu ar fêl o'u gwenyn. Mae'r bardd Guto'r Glyn yn cymharu merch o'r enw Gwladus o Gwm Nedd gyda siwgr candi:

“Ei moliant oedd siwgr candi,

A mêl haid oedd ei mawl hi.”



Arddangosiad hanes byw, gyda Sally Pointer.
<https://museum.wales/blog/496/Finding-Hendrer-Ywydd/Amgueddfa-Cymru>.

MYSTERIOUS AFAN CUDD



Yn gwledda yn y 15fed ganrif

<http://expositions.bnf.fr/gastro/grands/131.htm>, Public domain, via Wikimedia Commons

Yn hwyrach yn y Canol Oesoedd, ac o dan ddylanwad coginio'r dwyrain canol wedi rhyfel y Groesgadau ym Mhalesteina, datblygodd coginio i fod yn fwy coeth, gan gymysgu'r melys a'r sawrus, fel y mae coginio modern yr India a'r Dwyrain Canol yn gwneud heddiw. Roedd y newid hwn wedi cyflwyno cynhwysion fel almonau, pupur du, saffrwm, sinsir, gwin a finegr.

Mae cofnodion yn dangos bod pupur yn sbeis cymharol rhad, ac yn cael ei fewnforio i Brydain o gyfnod cynnar iawn. Mae'n un o'r sbeisys a enwir yng Nghyfreithiau Hywel Dda, ac efallai yr oedd yn gyffredin iawn erbyn y 15^{fed} ganrif.

Y testun wedi'i addasu o wefannau:
<http://www.gutorglyn.net/gutoswales/gwledd-bwyd-sbeisys.php>
https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_Welsh_dishes#CITEREFWebb