

MYSTERIOUS AFAN CUDD COGINIO A DWY RYSÀIT O'R OESOEDD CANOL

Yn yr Oesoedd Canol roedd y bobl yn paratoi eu bwyd dros dân agored, yn aml wedi'i rhannu gyda llawer aelwyd arall. Roedd pobl yn deall peryglon tân agored, felly, fel arfer, roedd ardaloedd coginio wedi'u lleoli mewn adeilad ar wahan. Dim ond yn nes ymlaen y byddai cestyll a thai bonedd yn cael stofiau a ffyrnau eu hunain.

Y prif fwydydd oedd bara a grawn. Fel arfer byddai pobl dlawd yn bwyta bara barlys garw a ffa, ac uwd wedi'i wneud o farlys, ceirch a rhyg. Roedd bwyd yn ffordd o arddangos pa faint o gyfoeth oedd gennych. Dim ond y cyfoethog fyddai'n bwyta gwenith, a chig ffres o'r helfa, gyda sbeisys ecsotig.

Y ddau ddull mwyaf cyffredin o goginio oedd rhostio cig ar ffon haearn uwchben y tân, a choginio popeth mewn un pot mawr neu grochan a oedd hefyd yn cael ei osod uwchben fflamau'r tân.



Y cogydd ger yr aelwyd yn dal lletwad; torlun pren o'r llyfr coginio cyntaf yn yr Almaeneg, *Kuchenmaistrey*, i gael ei argraffu yn 1485. Delwedd trwy ganiatâd Wikimedia.

MYSTERIOUS AFAN CUDD



The Decameron, Flanders, 1432. CC Image source: Wikimedia.

Defnyddiwyd y gigwain, a elwir y *bêr*, i goginio darnau o gig. Byddai'r ffon yn cael ei gwthio drwy'r darnau cig ac yn cael ei gosod ar bâr o frigynau ar bwys y fflamau. Roedd y cig yn cael ei rhostio'n araf a'r ffon yn cael ei throi bob hyn a hyn fel bod y cig yn coginio drwyddo.

Byddai crochennau a photiau mawr hefyd yn cael eu gosod ar y tân i goginio potes a chawl. Yn y potiau hyn byddai rhai darnau o gig yn cael eu berwi gyda'r llysiau mewn hylifau megis gwin, llaeth ac hyd yn oed gwaed.

Mae cawl, sy'n dal i gael ei fwyta yng Nghymru hyd heddiw, yn dyddio'n ôl i'r 11^{eg} ganrif.

Byddai'n gymysgedd syml o gig (cig oen yn fwy na thebyg) a llysiau. Roedd modd ei goginio'n araf yn ystod y dydd tra bod y teulu allan yn gweithio yn y caeau. Byddai modd ychwanegu at yr hyn a oedd yn weddill drwy ychwanegu llysiau ffres, ambell waith dros gyfnod o wythnosau.

Deunydd wedi'i addasu o'r gwefannau:

<http://www.gutorglyn.net/gutoswales/cy/index.php>

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

MYSTERIOUS AFAN CUDD DWY RYSÁIT O'R OESOEDD CANOL

Mae'r rysáit hon, am "**Charlet**", yn dod o'r llyfr "Liber Cure Cocorum" (y Grefft o Goginio), a gyhoeddwyd yn 1430, ac a ysgrifennwyd mewn tafodiaith gogledd Lloegr, yn ôl pob tebyg yn Swydd Gaerhifryn.

Cynhwysion

Porc
Wyau
Llaeth
Saffrwm
Cwrw

Sut i'w baratoi

*Cymerwch y llaeth melysaf sydd gennych,
Lliwch ef gyda saffrwm, Duw a'ch gwaredo;
Cymerwch borc ffres a'i ferwi'n dda.
A thorwch y porc yn ddarnau bach;
Curwch yr wyau a'u hychwanegu at y porc;
Gosodwch y cyfan ar y tân, a'i
Ferwi, gan ei droi rhag iddo losgi;
Pan mae'r cyfan yn ferw, rhaid ichi ei oeri
Gydag ychydig gwrw, fel bod gennych wynfyd;
Pan mae'n ddigon, gallwch ei ddodi o'r neilltu,
A'i gadw rhag iddo fynd yn rhy frown.*



Pryd canoloesol gwerinol. Artist Anhysbys
https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Medieval_peasant_meal.jpg

MYSTERIOUS AFAN CUDD

Mae'r rysait hwn yn dod o'r un llyfr: "**Blancmange**".

Mae Blancmange yn bwdin melys sydd, fel arfer, yn cael ei wneud gyda llaeth neu hufen (yn yr achos hwn, gydag ychydig o gyw iâr hefyd!) ac yn cael ei dewhau gyda gelatin neu startsh india corn. Mae'n cael ei weini'n oer, ac yn aml yn cael ei adfflasu gydag almonau.

Cynhwysion

Reis
Llaeth Almon
Cyw iâr
Siwgwr
Almonau

Sut i'w baratoi

*Cymerwch y reis a gofawch eich bod yn ei olchi'n lân,
A drwy hidlwr rhaid ichi ei hidlo;
Yna cymysgwch y reis gyda'r llaeth almon.
Cymerwch gig capwllt neu gyw iâr, tipyn go lew ohono,
A'i ddarnio, fel y dysgais ichi wneud;
Dodwch y reis yn y llaeth uwchben y tân,
Gadewch iddo ferwi.
Defnyddiwch y darnau o gig i'w dewhau;
Blasuwsch gan ddefnyddio siwgwr ac addurnwch
Gyda almonau wedi'u ffrïo, dyma saig i'r arglwydd.*



<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bayeux-feast01.jpg>

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

2012 [https://www.medievalists.net/2016/05/swan-you-say-](https://www.medievalists.net/2016/05/swan-you-say-medicval-feasting/)

[medieval-feasting/](https://www.medievalists.net/2016/05/swan-you-say-medicval-feasting/)

Ryseitiau eraill o: The Medieval Cookbook by Maggie Black: The British Museum 2012