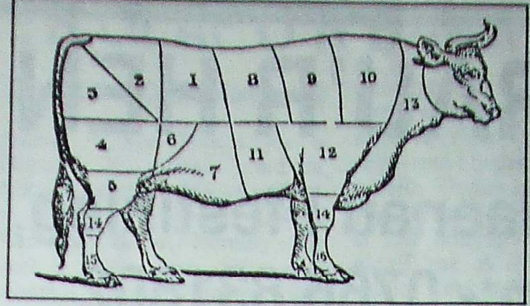
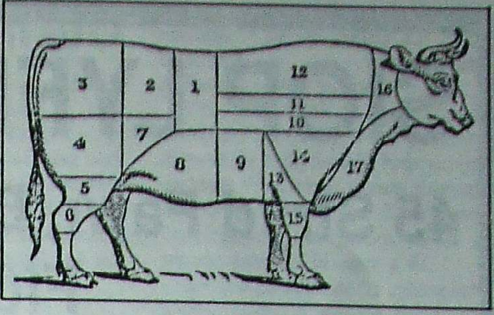
Bwyta'n iach 'stalwm

Gan D. WHITESIDE THOMAS



Dull Seisnig



Dull Albanaidd

YN YSTOD y misoedd diwethaf bu cryn drafod ar fwydydd iach, ac ar y gwahanol afiechydon sy'n effeithio ar ein bwyd. Pwy bellach sydd heb glywed am salmonella, listeria a BSE? A chafwyd trafodaethau ar lawr y Tŷ, yn ogystal ac yn y cyfryngau a'r wasg ynglŷn â diffygion tyfu neu fagu bwyd, diffygion cadw bwydydd, neu hyd yn oed ei goginio.

Diddorol iawn felly oedd dod ar draws hen lyfr coginio yn ddiweddar: 'Llyfr Cogyddiaeth' pris deuswllt o Wasg Hugh Humphreys, Caernarfon. Yn anffodus nid oes dyddiad ar y llyfr, oherwydd mae rhai o'r blaen-ddalennau ar goll.

Mae'r frawddeg agoriadol yn werth ei dyfynnu: 'Y mae pob peth sydd yn dwyn i iawn ymarferiad y trugareddau daionus y mae Duw yn eu rhoddi i ni i'w defnyddio fel ymborth, ac nid eu camddefnyddio, yn llwyr deilwng o ystyriaeth ddifrifol a dyfal y merched, y rhai ydynt warcheidwaid naturiol y cyfrwng bethau.' A dyna lond ceg o frawddeg i gnoi cil arni cyn mentro i weddill y llyfr!

Mae'r awdur/awdures yn beirniadu gwragedd y gweithwyr am nad ydynt yn fodlon mynd i drafferth i goginio yn iawn. Bodlonant ar brynu peint o gwrw, ychydig fenyn, bara a chaws.

Dylai'r gwragedd sylweddoli fod bwyd wedi ei fwriadu er mwynhad yn ogystal ag er maeth. 'Paham na ddylai y dyn tlawd fwynhau ei giniaw yn gystal â'r gŵr cyfoethog, yr hwn nid yw wedi gweithio am dano?'

* * *

YN RHAN gyntaf y llyfr mae cyfarwyddiadau ar sut i ddewis cigoedd ffres. Tybed a fyddai cigydd heddiw yn caniatáu i'w gwsmer brofi pa mor ffres yw ei borc - os yw'r rhan goch ohono yn torri rhwng y bysedd, a'r croen yn bylchu wrth eu grafu â'r ewinedd, yna mae'n gig ieuanc!

Diddorol yw'r termau a ddefnyddir ar gyfer gwahanol doriadau o gig. Tybed sawl cigydd neu wraig tŷ sy'n parhau i ddefnyddio'r enwau hyn heddiw? Sonnir am y dull Seisnig a'r dull Albanaidd o dorri cig eidion; un yn fwy manteisiol i rostio cig a'r llall i'w ferwi.

Dull Seisnig

1. *Lwyn neu syrlwyn*
2. *Y gloren*
3. *Y minasgwrn*
4. *Y morddwyd*
5. *Y cnuch*
6. *Yr ystlysarn dew*
7. *Yr ystlysarn denau*
8. *Yr asen flaen*
9. *Yr asen ganol*
10. *Yr asen glwcca*
11. *Y barwyden*
12. *Y darn ar ddull coes dafad*
13. *Darnau y gwddf*
14. *Y crimog*
15. *Y goes*

Dull Albanaidd

1. *Syrlwyn*
2. *Bach-asgwrn*
3. *Morddwyd*
4. *Gorforddwyd*
5. *Gorforddwyd bach*
6. *Cnuch*
7. *Ystlysarn dew*
8. *Ystlysarn denau*
9. *Nawtwll*
10. *Hirddarn bychan*
11. *Hirddarn mawr*
12. *Asen gul*
13. *Barwyden*
14. *Llarp yr ysgwydd*
15. *Crimog*
16. *Gwddf*
17. *Darn glynu*

Rhoddir bron i ddeg tudalen ar hugain i drafod sut i wneud isgell a grafi: isgell yw'r term a ddefnyddir am 'soup' a chawl am 'broth'.

Dulliau'r Barwn Liebig sy'n amlwg yn fwyaf poblogaidd - pwy bynnag oedd hwnnw: mae'r awdur yn rhoi fel enghraifft, brofiadau rhyw Mr Leach o Vernon House ger Castell Nedd a ddefnyddiai gynllun Liebig i fwydo 160 o gleifion yn dioddef salwch meddwl. Yr oedd 'trwy hynny yn arbed 50 y cant, tra y mawr wellheir ansawdd yr ymborth.'

Yn naturiol mewn cyfrol o'r fath, rhoir cryn sylw i'r gwahanol fathau o ddulliau o gadw bwydydd - gwneud jeli a jam, piclo a 'preserfio'. Y math rhataf o jeli gwyn oedd yr un a wneid allan o fwsogl - 'Irish moss' neu 'Iceland moss' - ond roedd angen ei olchi'n lân i gael gwared â'r gronynnau tywodlyd.

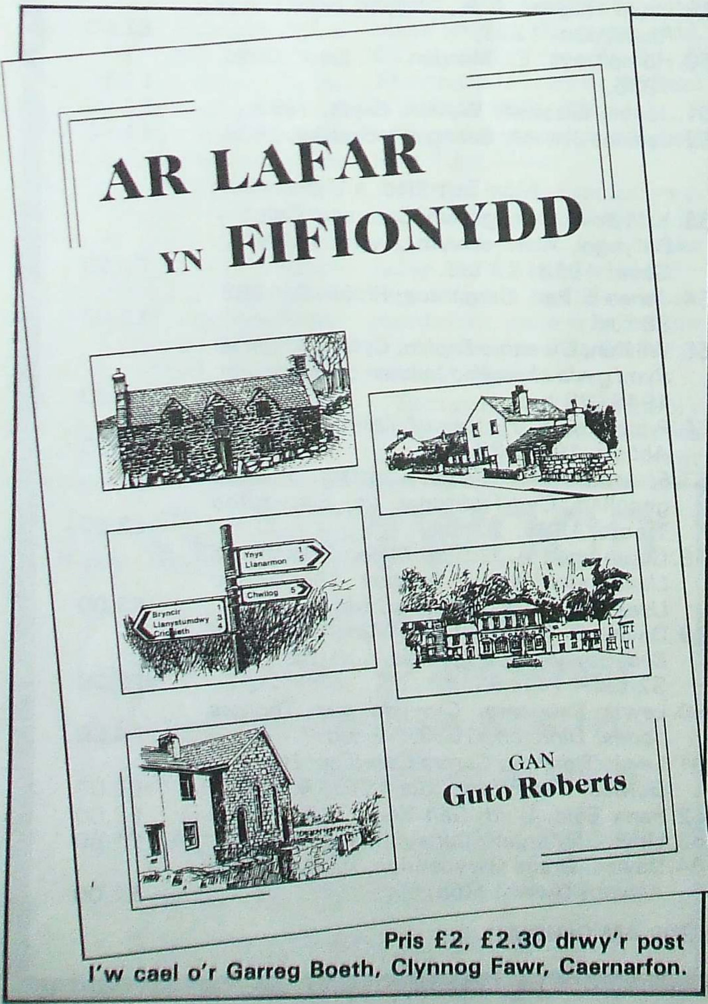
Roedd angen ei fwydo mewn dŵr am ddeuddeg awr (dim ond tair owns ohono), ei ferwi mewn peint a hanner o lefrith am hanner awr, ac yna ei hidlo, gan ychwanegu siwgr neu cinnamon i'w flasu.

Yn y bennod ar bobi, ceir y cyngor gwerthfawr fod 'stone' o flawd America yn rhoi triphwys yn fwy o fara na 'stone' o flawd Lloegr. Mae'n amlwg hefyd fod bara yn cael ei werthu o siopau yn y cyfnod hwn, a'i fod yn aml yn amhur.

Ar ddiwedd y llyfr mae pennod weddol fyr ar Gogyddiaeth i Gleifion, er nad yw'r awdur bob tro yn nodi at ba anhwylder y mae'r gwahanol fwydydd yn addas.

TRAWSOSOD

YN Y rhifyn diwethf o'r *Casglwr* yn yr erthygl ar Edward Thomas gan Ioan Mai Evans gosodwyd yr enwau anghywir o dan y ddau ddarlun. Dylasai EDWARD THOMAS 1878-1917 fod dan y darlun y ceir oddi tano enw THOMAS PHILIP TREHARNE THOMAS — ac i'r gwrthwyneb.



AR WERTH

Y Bywgraffiadur Cymreig hyd 1940. Copi glân, £35.

Cofiant a phregethau y diweddar Barchedig William Roberts, D.D., Utica, (E. C. Evans; Utica 1890). £3.

Mabinogi Cymru (Timothy Lewis; Aberystwyth 1931). £2.

Beirdd a bardd-rin Cymru Fu (Timothy Lewis; Aberystwyth 1929). £2.

Safonau beirniadu barddoniaeth yng Nghymru yn y bedwaredd ganrif ar bymtheg. (Huw Llewelyn Williams; Llundain d/d), £3. Un o draethodau ymchwil gorau'r cyfnod ym marn Syr Thomas Parry.

Syr Herbert Lewis, 1858-1933 (Gol. K. Idwal Jones; Caerdydd 1958). £3.

Reminiscences of an unknown man (A. H. Grey-Edwards; Cyhoeddiad preifat, Bangor 1939?) Hunangofiant gŵr a fu'n ficer ym Môn, Caer ac Arfon. Prin iawn. £6.

The Story of Plasnewydd, 1885-1936 (W. T. Jones & R. M. Roberts; Caerdydd 1936). Hanner canmlwydd eglwys Plasnewydd, Caerdydd, £2.

Hanes canu cynulleidfaol Cymru (R. D. Griffith; Caerdydd 1948). £2.

Cysyllter yn gyntaf â Bangor (0248) 362752