Bwyd Conwy

2008

www.blasuconwy.co.uk

Cregyn Gleision Conwy
Llandudno
Llandudno Smokery
Bragdy Conwy
Bae Penrhyn
Pantri'r Fferm
Tan Lan
Llandrillo-yn-Rhos
Bae Colwyn
Y Rhyl
Bae Cinmel
The Pudding Compartment Ltd
A470
A55
Conwy
Cyffordd Llandudno
Little Black Hen
Abergele
Rhuddla
Penmaenmawr
Becws Alun
Bryn Dowsi
Glan Conwy
Bryn-y-maen
Siop Fferm Dolwen
Bodelwyddan
Llanfairfechan
Bragdy'r Gogarth
Dolwen
Popty Penrhos
Glascoed
Llanelwy
RSPB Conwy
Bodnant
Betws-yn-Rhos
Tipyn Bach
Llanfair Talhaiarn
Trefna
Gwenynwyr Conwy
Eglwysbach
Pentre Isaf
Pyllau Gloewen
Dolgarrog
Bryn Cocyn
Henllan
Llangernyw
Llansannan
Dinby
Becws Scillicorns
Arlwyo Nant
Blas ar Fwyd Cyf
Trefriw
Gwytherin
Bylchau
Llanrwst
Tu Hwnt i'r Bont
Siop Fferm Cae Melwr
Siwgr a Sbeis
Capel Curig
A5
Betws-y-coed
Capel Garmon
A470
Hafod
Dolwyddelan
Bridfa Dylasau Stud
Penmachno
Pentrefoelas
Tŷ Newydd
Cerrigydrudion
Popty Pen Uchaf
Blaenau Ffestiniog
A494
Bala

Bwyd Conwy

Rhagarweiniad	4
Becws Alun	5
Becws Scilicorns	6
Becws Tan Lan Cyf	7
Bragdy Conwy Brewery	8
Bragdy'r Gogarth	9
Popty Pen Uchaf	10
Tu Hwnt i'r Bont	11
Tipyn Bach Chocolate Company	12
Pantri'r Fferm	13
Siwgr a Sbeis	14
Marchnadoedd Gwledig	15
Blas ar Fwyd Cyf	16
Cae Melwr	17
Marchnad Ffermwyr RSPB Conwy	18
Arlwyo Nant Catering	19
Cregyn Gleision Conwy	20
Peter McFadden	21
Bridfa Dylasau Stud	22
Siop Fferm Dolwen	23
Bryn Cocyn	24
Fferm Bryn Dowsi	25
Claudia Bryan	26
Tŷ Newydd Organics	27
Little Black Hen	28
The Pudding Compartment	29
Llandudno Smokery	30
Gwledd Conwy Feast	31
Dosbarthwyr a Manwerthwyr	32
Digwyddiadau / Sefydliadu	34
Cwmnïau Cydweithredol Ffrwythau a Llysiau Cymunedol	36

Rhagarweiniad

Croeso i Lawlyfr Cynnyrch Conwy sy'n rhoi llwyfan i'r bwyd lleol gorau un a gynhyrchir yng Nghonwy.

Mae'r sir mewn lleoliad delfrydol rhwng mynyddoedd Eryri a Môr Iwerddon. Mae yma borfeydd uchel a chaeau toreithiog, afon â llanw gyda moroedd glân ar hyd glannau'r sir.

Yn bwysicach na dim, mae hefyd yn gartref i bobl sydd â'r weledigaeth, y penderfyniad a'r creadigrwydd i greu bwydydd gwych o'r elfennau naturiol hyn.

Mae hyn, ynghyd â chymorth a chyllid LEADER+ a Rhaglenni Datblygu Gwledig ers 2000, wedi gwneud Conwy yn lle blasus iawn i fod ynddo ar hyn o bryd.

Mae'r rhaglen LEADER+ a ariannir gan Ewrop wedi cydnabod pwysigrwydd amaethyddiaeth a'r gymuned ffermio yn yr ardal hon, ac mae wedi helpu i ddatblygu eu busnesau a chreu marchnad gynaliadwy ar eu cyfer.

Sefydlwyd grwp cynhyrchwyr bwyd lleol ac arweiniodd hyn at greu Marchnad Ffermwyr RSPB Conwy yn 2006. O fewn llai na 18 mis mae wedi datblygu i fod yn ganolbwynt llewyrchus y diwydiant bwyd lleol.

Erbyn hyn mae Conwy wedi sicrhau ei lle fel un o'r siroedd bwyd gorau yng Nghymru. Mae Gwledd Conwy a gynhelir yn flynyddol yn un o'r tair prif wyliau bwyd yng Nghymru ac mae llawer o'r cynhyrchwyr bwyd a restrir yn yr arweiniad hwn wedi arddangos eu cynnyrch yno.

Un ohonynt oedd Cwmni Siocled Tipyn Bach, a sylfaenwyd gan Alison Lindsay. Yn ogystal ag adeiladu ei busnes ei hun, roedd Alison yn aelod brwdfrydig ac ymroddedig o bwyllgor llywio'r Farchnad Ffermwyr.

Yn drist iawn, bu farw Alison tra yr oedd yr arweiniad hwn yn cael ei lunio. Mae pawb a oedd yn ei hadnabod yn drist iawn o'i cholli ac rydym yn cyflwyno Llawlyfr Cynnyrch Conwy er cof amdani.

Ac yn awr, rydym yn gobeithio y bydd edrych ar y tudalennau hyn yn tynnu dwr i'ch ceg ac yr ewch i gwrdd â'r bobl sy'n gwneud y bwyd hyfryd a ddisgrifir yma, ei brynu a'i fwynhau wrth y bwrdd cinio.

www.blasuconwy.co.uk

Creuwyd gan Jill Tunstall, Steve Peake a Andrew Howard

Becws Alun

3 Adeiladau'r Banc, Penmaenmawr, LL34 6BY
Ffôn: 01492 623133
www.becwsalun.co.uk

- ***Bara fel y byddai'n cael ei wneud ers talwm***
- ***Surdoes, torthau gwyn, brown, cyflawn, cobiau, roliau, cacennau a phasteiod cig***
- ***Prynwch o*** y siop neu wedi eu danfon gan Gynnyrch Lleol Scrumptious Sandy

Nid yw'r crefftwr o bobydd Alun Williams yn ddyn sy'n hoffi rhuthro ei fara – rhowch amser iddo, meddai, a byddwch ar eich ennill o ran blas.

Surdoes yw arbenigedd Alun. Mae'n defnyddio dulliau eplesu traddodiadol, mae'n cael ei adael i godi am hyd at bum awr cyn ei bobi.

"Defnyddir burum gwyllt mewn surdoes, bacteria cyfeillgar sy'n bodoli yng ngheginau pob un ohonom," eglura. "Mae llawer gormod o furum yn cael ei ddefnyddio mewn pobi masnachol erbyn hyn a dyna sy'n gwneud i bobl deimlo eu boliau'n chwyddo."

Dim ond dŵr a halen sy'n cael eu hychwanegu at surdoes Alun a bydd yn ychwanegu cyn lleied ag y bo modd o furum i'r gwahanol fathau eraill o fara traddodiadol y mae'n eu pobi.

Y canlyniad yw bara sy'n gwireddu breuddwydion. Yn ogystal â bod yn flasus iawn, gellir ei dreulio'n rhwydd a gan fod y bacteria naturiol yn gweithredu fel cadwolyn, mae'r bara yn cadw'n fwy ffres am fwy o amser.

"Roedd gen i alergedd tuag at furum a dechreuais wneud surdoes adref i mi fy hun," meddai. "Mae pobl yn hoff iawn ohono a bydd mamau yn dweud wrthyf y gall eu plant sydd ag alergeddau ei fwyta hefyd."

Mae Alun wedi bod yn bobydd ers dros 25 mlynedd ac agorodd ei fecws ei hun ym Mhenmaenmawr ym mis Mawrth.

Mae pasteiod porc, pasteiod cig a rholiau selsig wedi eu gwneud â llaw ar werth yn ogystal â chacennau Madeira, sleisys almon, cacennau moron, cacennau cri a sgons.

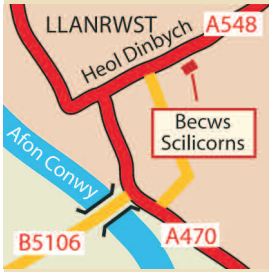
"Dwi'n cadw pethau'n syml," meddai am y dewis sydd ganddo a'i ddull o bobi.

Gyda'r gair yn mynd ar led yn gyflym, mae'r dull yma'n siŵr o lwyddo.

- ***Becws teuluol traddodiadol yn defnyddio popty 100 oed***
- ***Ystod eang o fara, cacennau, danteithion a phasteiod***
- ***Prynwch o*** y siop ac ym Marchnad Ffermwyr RSPB Conwy

Becws Scilicorns

42 Stryd Dinbych, Llanrwst, LL26 OAA
Ffôn: 01492 640427



Nid yw'n wir dweud "nad yw pethau ddim fel y buon nhw." Ym Mecws Scilicorns, mae'r teulu Griffiths yn dal i wneud pethau yn yr hen ffordd.

Mae eu bara, pasteiod, cacennau a danteithion blasus yn cael eu pobl mewn popty 100 mlwydd oed mewn tuniau sy'n 60 oed, gan ddefnyddio ryseitiau sydd wedi mynd o law i law dros dair cenhedlaeth.

Prynwyd y becws ym 1971 gan John Griffiths, sy'n fab i bobydd ei hun. Penderfynwyd cadw'r enw a'r popty gwreiddiol.

Mae John yn 77 oed erbyn hyn, ond yn dal i godi am 3.30am bob bore i gael y bara cyntaf yn barod. "Ychydig iawn o bobl fel ni sydd ar ôl," meddai John wrth gnocio bara brith cynnes allan o'r tuniau.

"Mae gennym bopty newydd erbyn hyn ond mae'r blas yn wahanol yn yr hen bopty, neisiach o lawr," meddai ei fab Anthony, sy'n gweithio efo'i frawd Alan a'i fam Rhiannon mewn busnes teuluol o bedwar aelod.

Rhyngddynt maent yn cynhyrchu oddeutu 250 torth o fara y dydd ac yn cynnig dewis o hyd at 400 o wahanol gacennau wedi eu haddurno gan Rhiannon, gyda help ychwanegol gan Anthony.

Maent yn gallu pobi yn ôl archeb ac y maent yn ymestyn y dewis a gynigir yn barhaus. Nid yw eu dulliau traddodiadol o bobi wedi amharu dim arnynt o ran arbrofi, ac maent yn cynhyrchu bara spelt a mêl a bara seiliedig ar ryseitiau o wlad Pwyl a Bafaria.

"Ond y dorth sleis, wen, fawr sy'n gwerthu orau o hyd," medd Anthony. "Mae'n cwsmeriaid yn y farchnad ffermwyr yn awyddus i drio mathau newydd ond mae'n well gan bobl Llanrwst gadw pethau fel y maent wedi bod erioed."

Wrth edrych ar y silffoedd yn llawn o'r fath ddanteithion y mae'n hawdd gweld pam.

Becws Tan Lan Cyf

Iard yr Orsaf, Llanrwst, LL26 OEH
a Siop Tan Lan, 28 Rhos Road, Llandrillo yn Rhos, LL28 4RS
Ffôn: 01492 642710

- ***Becws amrywiol gyda'i siop ei hun***
- ***Dewis cyffrous o fara a chacennau bach traddodiadol***
- ***Prynwch o*** Siop Tan Lan, 28 Rhos Road, Llandrillo yn Rhos

Roedd Dean Geldart yn wastad eisiau bod yn brif gogydd a bu'n gweithio am flwyddyn yn y Café Royale yn Llundain.

Yn ffodus i fwytawyr bara a chacennau yng Ngogledd Cymru, newidiodd ei feddwl.

Wrth iddo hyfforddi yng Ngholeg Llandrillo, roedd wedi cael cyfle i weithio i Fecws Tan Lan ym Metws Y Coed. I'r fan honno y dychwelodd a bu am ddeng mlynedd yn gwella ei grefft.

Bedair blynedd yn ôl, cymerwyd y becws drosodd gan Dean a'i bartner busnes Andy Kelly, gan gadw'r enw ond trosglwyddo'r becws i Lanrwst.

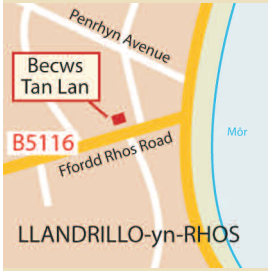
Y mae ar fin symud i adeiladau mwy, y drws nesaf, gan fod y galw wedi cynyddu'n gyson dros y cyfnod. Yn ogystal â chyflenwi gwestai a bwytai, y mae Dean a'i wraig Emma wedi agor siop, Becws Tan Lan yn Llandrillo yn Rhos.

"Yr ydym yn arbenigo ar ystod o fara sy'n wahanol i unrhyw archfarchnad," meddai. "Yr ydym yn gwneud bara caws a chennin, perlysiau a llysiau Môr y Canoldir (dyna ei ffefryn ef), saets a nionod, cnau Ffrengig, rhosmari, spelt, datys a chnau Ffrengig."

Y mae hefyd yn darparu bara a chacennau i'w hen goleg gan nad oes adran bobi yno'r dyddiau hyn.

Gan hynny, ei gynllun nesaf yw cychwyn academi pobi gan drosglwyddo ei sgiliau a'i frwdfrydedd i'r to nesaf.

"Dwi ddim yn edrych ar hyn fel gwaith," meddai. "Mae'n rhywbeth rwy'n mwynhau ei wneud ac rwyf yn ddigon ffodus i gael fy nhalu am wneud hynny."



- ***Micro fragdy sydd â dewis o wahanol fathau o gwrw i adlewyrchu balchder cened-laethol a lleoliad hanesyddol***

- ***Prynwch o*** yn uniongyrchol o'r bragdy dydd Llun i ddydd Gwener 9am i 5am. Siopau Threshers, y Co-op a Spar

Bragdy Conwy Brewery

Uned 3, Parc Caer Seion, Conwy, LL32 8FA
Ffôn: 01492 585287 Ffôn symudol: 07724 993378
www.conwybrewery.co.uk

Efallai ein bod yn cwyno am y tywydd yma yng Nghymru o bryd i'w gilydd, ond mae'r glaw lleol o fantais fawr i Gwynne Thomas.

Y glaw hwnnw, a gesglir yn Llyn Cowlyd, y llyn dyfnaf yng Ngogledd Cymru, sy'n mynd i'r 5,000 peint o gwrw y mae'n eu bragu bob wythnos.

"Mae'n ddŵr arbennig o dda ar gyfer bragu am ei fod yn arbennig o glir," eglura Gwynne.

Daeth Gwynne yn fragwr llawn amser bum mlynedd yn ôl ar ôl cefnu ar ei fywyd fel rheolwr labordy ar gyfer alcemi o fath gwahanol.

"Mae'n siŵr gen i fod rhywbeth yn debyg yn y ddwy swydd," medd Gwyn. "Pan oeddwn yn y maes rheoli roedd fy mryd ar gael fy nwylo ar bethau. Yn sicr rwy'n cael hynny yn y gwaith hwn!"

Pan sefydlwyd Bragdy Conwy adferwyd traddodiad o wneud cwrw a oedd wedi diflannu yng Nghonwy ganrif neu ddwy yn ôl.

Erbyn hyn mae'r micro bragdy yn cynyddu mewn maint wrth i'r galw am y cwrw gynyddu: diodydd tymhorol wedi eu bragu ar gyfer achlysuron arbennig a chwrw Celebration Ale, Castle Bitter a Honey Fayre sydd ar gael drwy'r flwyddyn. Mae'r olaf o'r rhain yn cael ei felysu gyda mêl Cymru.

Y cwrw mwyaf diweddar i gael ei gynhyrchu yno yw Balchder Cymru, mae'n gwrw bywiog, pleserus sydd â mymryn o flas citrws a gafodd ei ychwanegu at y rhestr er mwyn dathlu buddugoliaeth ddiweddar Cymru yn nhwrnamaint y Chwe Gwlad. Yn fuan daeth yn fwy poblogaidd na'r lleill i gyd.

"Mae Balchder Cymru yn gwrw chwerw cytbwys iawn sy'n plesio nifer o gwsmeriaid ac mae'n gwerthu'n dda ym mhob rhan o Gymru," meddai.

I gael gweld drosoch eich hun sut mae'n cael ei wneud, ac i gael blas bach ohono, cadwch lygad yn agored am y teithiau poblogaidd o amgylch y bragdy, sy'n cael eu cynnal dwywaith y flwyddyn.

Bragdy'r Gogarth

Nant-y-Cywarch, Glan Conwy, Conwy, LL28 5PP
Ffôn: 01492 580548
www.greatormebrewery.co.uk

- ***Micro fragdy mewn lleoliad traddodiadol***
- ***Ystod o wahanol fathau o gwrw modern gan gynnwys Orme's Best a Celtic Dragon***
- ***Prynwch o*** Conwy Fine Wines, Conwy, a nifer o dafarnau yn yr ardal

"Yr oedd yn ddiwrnod gwlyb iawn ac roeddwn i'n sownd yn y traffig ar yr M25 pan feddyliais fod mwy na hynny mewn bywyd," medd Jonathan Hughes.

Felly adref ag o a phenderfynu bod yn fragwr cwrw.

Roedd Jonathan, a oedd yn ymgynghorydd rheolaeth i gwmnïau mawr yn Swydd Buckingham, eisoes wedi bod yn meddwl yn galed am redeg ei fusnes ei hun ryw ddydd. Ond y diwrnod diflas hwnnw oedd y sbardun a wnaeth iddo fynd ati i greu Bragdy'r Gogarth.

Wedi ffonio ei rieni oedd yn ffermio yn eu cartref yng Nglan Conwy, trefnwyd iddo ef a'i wraig Lorna gael defnyddio clwstwr o hen sguboriau. Erbyn hyn, maent wedi creu cartref yno iddynt eu hunain a'u merch ddwy oed Carys ac wedi sefydlu'r bragdy ei hun yno.

"Ar ddiwrnod clir gellwch weld Pen y Gogarth o fan hyn ac mae golygfa wych ohono o gartref fy rhieni," meddai.

Ar ôl dysgu'r egwyddorion sylfaenol, manteisiodd Jonathan ar dalent ac adnoddau ei gysylltiadau yn y busnes er mwyn datblygu gwahanol fathau o gwrw.

Cawsant eu lansio'n llwyddiannus yng Ngŵyl Gwledd Conwy ddwy flynedd yn ôl, ac mae'r bragdy wedi tyfu'n gyflym. Erbyn hyn mae'n cynhyrchu rhwng 40 a 50 o gasgenni bob wythnos.

Dŵr, brag, hopys a burum yw'r unig gynhwysion ym mhob un ohonynt o gwrw IPA, sy'n fersiwn modern o glasur traddodiadol i'r Welsh Black, sydd â naws siocled a choffi.

"Yr oeddwn eisiau cynhyrchu cwrw y byddai pobl yn frwdfrydig yn eu cylch ac efallai'n cynnig rhywbeth annisgwyl meddai," meddai.

- ***Gwneud cacennau yn arbennig ar eich cyfer chi, ynghyd â busnes arlwyo mewn lleoliad trawiadol.***

- ***Prynwch o***

yn uniongyrchol oddi wrth Eleri. Y mae'n croesawu ymwelwyr ond ffoniwch yn gyntaf

Popty Pen Uchaf

Ysbyty Ifan, Betws-y-Coed, LL24 0NL
Ffôn: 01690 770342
www.poptypenuchaf.co.uk

Anghofiwch am gacennau wedi eu masgynhyrchu mewn ffatrïoedd anhysbys; mae cacennau Eleri Roberts yn cael eu pobi fesul un mewn hen felin ddŵr sy'n 200 mlwydd oed.

Mae Popty Pen Uchaf wedi ei leoli mewn adeilad gwyngalchog sy'n eiddo i'r Ymddiriedolaeth Genedlaethol ym mhentref hyfryd Ysbyty Ifan.

Yno y gwelwch Eleri yn brysur wrth ei gwaith yn creu cacennau i ddathlu priodas, pen blwydd ac achlysuron eraill ac i roi blas ar fywyd bob dydd.

Neu yn yr hydref, bydd yn cymysgu jam a phicl cymysg wedi eu gwneud o ffrwythau lleol.

"Yr wyf wastad wedi bod wrth fy modd yn coginio," meddai Eleri, a gafodd ei hyfforddi yng Ngholeg Llandrillo. "Ac yr oeddwn yn pobi cacennau i'r teulu a ffrindiau. Roeddwn i'n gweithio mewn gwestai a bwytai ond eisiau torri fy nghwys fy hun.

"Pan awgrymodd yr Ymddiriedolaeth Genedlaethol adfer yr adeilad hwn gofynnais a byddent yn fodlon ystyried becws. Mae'n llawer brafiach na gweithio yn y cartref."

Mae Eleri yn gweithio gyda'i chleientiaid ac yn barod i droi ei llaw at ddylunio cacennau o unrhyw fath.

"Yr wyf wedi gwneud cacen briodas siâp yr Wyddfa, wedi ei gwneud o siocled gwyn, ar gyfer cwpl o ddringwyr," chwarddodd.

Yn ogystal â chynnig gwasanaeth arlwyo allanol, mae'n un o'r aelodau a sefydlodd Cwlwm, busnes cydweithredol o bum gwraig leol sy'n cynnig gwasanaeth un-stop ar gyfer priodasau.

Gallant wneud neu drefnu gwisg, het, blodau, cerddoriaeth, cardiau a rhoddion yn y felin sydd drws nesaf i'r becws.

"Yr ydym yn gallu cydgordio popeth felly os oes telynores yn priodi gallaf roi telyn ar y gacen neu bennill o emyn hyd yn oed," meddai.

Tu Hwnt i'r Bont

Llanrwst, LL26 0PL
Ffôn: 01492 642322
www.tuhwntirbont.co.uk

- ***Busnes pobi ffyniannus mewn lleoliad trawiadol***
- ***Gwerthu cacennau cartref, bara brith, sgonau a bara cwta***
- ***Prynwch o*** gaffi Tu Hwnt i'r Bont, ac ym Marchnad Ffermwyr RSPB Conwy

Mae Tu Hwnt i'r Bont yn un o adeiladau amlycaf Gogledd Cymru ac mae ei lun o dan ei orchudd o ddringiedydd Virginia i'w weld ym mhob man.

Mae Tim ac Ayla Maddox, perchenogion y caffi sydd yn yr adeilad 600 oed hwn, yn creu enw newydd iddynt eu hunain ar sail y bwyd y maent yn ei ddarparu yma, yn arbennig y cacennau.

Daethant i Ogledd Cymru o Lundain yn 2002, lle roeddent yn gweithio yn y maes cyhoeddi, gyda'u dwy ferch Amelia ac Isabel. Dyna pryd y darganfu Ayla ei thalent gudd.

"Dechreuais wneud cacennau ar gyfer y caffi, dim ond tri math i ddechrau – siocled, spwng Victoria a banana, yn ogystal â bara cwta," eglurodd. "Wedyn fe ddechreuodd pobl ofyn a allent eu prynu."

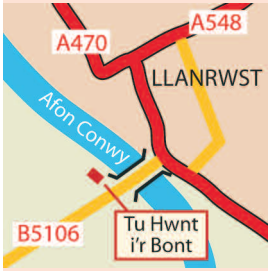
Tyfodd y busnes pobi yn gyflym iawn wrth i westai a bwytai lleol brynu popeth y gallai Ayla ei gynhyrchu. Cyn bo hir doedd y popty yng nghegin y teulu ddim yn ddigon mawr ac roedd yn rhaid cael un mwy.

"Cynnyrch cartref yw'r cyfan, eglurodd Tim sy'n gweini yn y caffi lle mae bron popeth sydd ar y fwydlen yn gynnyrch cartref. "Mae popeth yn cael ei wneud â llaw, hyd yn oed lapio a phecynnu'r cacennau."

Heddiw, mae Ayla yn gwneud 18 gwahanol fath o gacen ac mewn wythnos arferol mae'n pobi 300 o fara brith sbeislyd - a llawer mwy yn yr haf.

"Yr wyf wastad wedi mwynhau pobi ond erioed wedi ei wneud ar y raddfa yma o'r blaen," meddai Ayla. "Mae pobl yn hoffi meddwl fy mod yn chwisgo cymysgedd o'u cacen mewn powlen fach yn y gegin."

Er nad yw pethau'n hollol fel hynny y dyddiau hyn – nid yw'r darlun yn rhy bell o'r gwir.



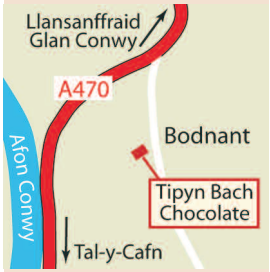
- ***Siocled moethus wedi ei wneud â llaw***

- ***Tryffl, hufen, pralin, melysyn Twrci wedi'i orchuddio â siocled, marsipán, sinsir, cnau a ffa coffi***

- ***Prynwch o*** yn uniongyrchol, ar-lein, Marchnad Ffermwyr RSPB Conwy

Tipyn Bach Chocolate Company

Meithrinfa Blanhigion Gerddi Bodnant, Tal-y-cafn, Conwy, LL28 5RE
Ffôn: 01492 650046
www.tipynbach.co.uk



Mae ymweld â Chwmni Siocled Tipyn Bach yn gyfle gwych i gael eich temtio gan bob math o ddanteithion.

Mae'r hambyrddau llawn siocled, tryffls, pralin, hufen coffi a hufen rhosyn i gyd yn mynnu cael eu bwyta.

"Y gwir yw fy mod yn caru siocled o unrhyw fath, dwi'n siocoholig go iawn," meddai Alison Lindsay a greodd y danteithion.

Ar ôl gweithio fel bydwraig yng Nghymru a'r Unol Daleithiau, penderfynodd Alison ildio i'r ysfa a ganwyd Tipyn Bach yn 2004.

Nid busnes melysion cyffredin mohono. Mae Alison yn mynnu defnyddio siocled Masnach Deg ac yn cael cymaint ag y bo modd o'r wahanol flasau o ffynonellau lleol. Defnyddir chwisgi, fodca, hufen a mêl Cymreig yn y cymysgedd blasus.

Mae'r danteithion melys sy'n cael eu creu wedi bod yn boblogaidd iawn ymhlith y bobl sy'n ymweld â'i siop yng Ngerddi Bodnant, Glan Conwy.

"Mae gwneud siocled yn broses eithaf technegol," meddai. "Mae'n eithaf anwadal hefyd, felly mae bob amser yn braf gweld sut mae'n troi allan. Ond mae'n gallu bod yn hunllef gweithio gyda siocled yn yr haf pan yw'r tywydd yn boeth!"

Adeiladodd Alison ei busnes trwy fynychu'r ffeiriau a'r marchnadoedd ffermwyr a gyda chymorth ei thîm: Jayne Mercer, Rosemary Stroud a'i mam Molly Wright.

Felly beth yw'r eglurhad am yr enw?

"Pan oeddwn yn gweithio yn yr Unol Daleithiau roedd pawb yn fy ngalw'n 'Little Bit' gan mai dim ond 4' 10 ydw i", eglura. "Fe sticiodd yr enw a phenderfynais ei roi ar y busnes - yng Nghymraeg."

Ac fel y gwyddom, mae tipyn bach o bob dim yn gwneud lles - yn arbennig siocled Alison.

Pantri'r Fferm

Joyce Lloyd, Margaret Evans a Helen Owen
Ffôn: 01745 720391

- ***Pobi cartref go iawn o ffermydd lleol***
- ***Cacennau, siwgryn, tartenni ffrwythau, bara brith a melysion***
- ***Prynwch o*** Farchnad Ffermwyr Bae Colwyn, Marchnad Ffermwyr Llaneurgain

Mae'n brysur ar stondin Pantri'r Fferm ym Marchnad Ffermwyr Bae Colwyn bob bore dydd Iau.

Mae'r cacennau bach perffaith, bara brith, tartenni, cacennau siocled a siwgryn (meringue) i gyd yn diflannu o'r stondin cyn gynted ag y rhoddir nhw yno.

Mae gan y tair gwraig fferm - Joyce Lloyd, Margaret Evans a Helen Owen - griw o ddilynwyr ffyddlon sy'n cynyddu'n wythnosol.

"Dydw i ddim yn trafferthu i bobi i mi fy hun erbyn hyn," meddai un cwsmer bodlon.

"Dwi yma ar ran fy ffrind, modryb a chymdoges. Mae pawb eisiau eu cacennau ar ôl eu blasu," meddai un arall.

Dechreuodd y tair ffrind bobi gyda'i gilydd wyth mlynedd yn ôl a gellir eu gweld ym Marchnadoedd Ffermwyr Bae Colwyn a Llaneurgain.

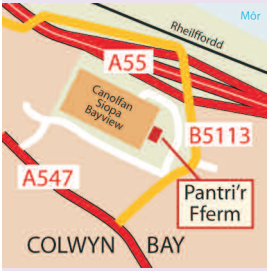
"Byddwn yn codi am 6 y bore y diwrnod cynt ac yn pobi drwy'r dydd," meddai Joyce. Mae Joyce hefyd yn helpu i redeg fferm ddefaid a chig eidion y teulu yn Llanfairtalhaiarn. "Mae hyn yn cyfrannu at incwm y fferm a byddaf adref mewn pryd i fwydo'r dynion."

Y sbwnjis sydd fwyaf poblogaidd," meddai Margaret: "Ac mae Helen a fi yn gwneud bara brith o wahanol ryseitiau, mae hi'n defnyddio ceirios a dydw i ddim, er mwyn rhoi'r dewis i bobl.

"Dydyn ni ddim yn defnyddio burum felly maent yn para'n hirach. Gellir rhewi pob dim ac felly maent yn ddelfrydol i bobl sydd heb ddim amser i bobi eu hunain."

Mae'r cacennau yn rhesymol iawn o ran pris ac yn edrych yn rhy dda i'w bwyta ond mae Joyce yn cyfaddef y bydd pethau'n mynd o'i le weithiau.

"Rydan ni'n cael ambell i drychineb," meddai gan chwerthin. "Ond mae ein teuluoedd yn byw ar y rheini."



- ***Becws sy'n ennill gwobrwyon am ei gynnyrch ac sy'n cadw at ei wreiddiau traddodiadol***

- ***Dewis eang o ddanteithion, cacennau dathlu, pwdinau a quiches***

- ***Prynwch o*** 58 siop Spar, siopau hwylus

Siwgr a Sbeis

Parc Tŷ Gwyn, Ffordd Berth Ddu, Llanrwst, LL26 0PQ
Ffôn: 01492 641940

Eu cariad at bobi ddaeth â'r ffrindiau ysgol Rhian Williams a Rhian Owen at ei gilydd.

Trwy ddod â'u talentau ynghyd - yn ogystal â'u hoffter o bwdinau a chacennau - ffurfiwyd Siwgr a Sbeis, sydd erbyn hyn yn un o fusnesau bwyd mwyaf llwyddiannus Dyffryn Conwy.

Cawsant gychwyn cadarn gan ennill gwobr menter Livewire yng Ngwynedd ac yng Nghymru yn eu blwyddyn gyntaf, a dod yn bedwerydd drwy'r Deyrnas Unedig.

Y maent yn dal i gasglu gwobrwyon - cafodd eu flapjack cyrens duon y wobr aur yn y Gwobrau Great Taste.

Mae mwy o gwsmeriaid hefyd y dyddiau hyn ac mae'r busnes a gychwynnwyd gan y ddwy Rhian mewn siop fechan yn Llanrwst yn 1989 wedi tyfu. Erbyn hyn maent yn cyflogi 20 o staff llawn amser a rhan amser.

Mae siopau eraill yn cael gwerthu eu cynnyrch fel eu bod hwythau yn gallu canolbwyntio ar gynhyrchu. Ond mae un peth wedi aros yr un fath - eu hymrwymiad i wneud cacennau yn union fel y dylent gael eu gwneud.

"Rydym yn dal i wneud popeth yn y ffordd draddodiadol ond ar raddfa fwy. Yn wir, dywedodd rywun wrthym eu bod yn mynd â'n cacennau i fore-au coffi, ar ôl tynnu'r papur, gan honni mai nhw eu hunain sydd wedi eu gwneud," medd Rhian Williams gyda gwên.

Maent yn defnyddio cymaint ag sy'n bosibl o gynhwysion Cymreig gan gynnwys fodca Cymreig yn y Toffoc Crunch hudolus a chaws Eryri yn eu Quiche Eryri.

A beth sydd i gyfrif am eu llwyddiant?

"Bod o ddifrif dros ein cynnyrch," medd Rhian Williams.

"Cefnogaeth ein gwŷr a'n teuluoedd a'r tîm ardderchog sydd gennym," medd Rhian Owen.

Felly dyna'r gyfrinach…

Marchnadoedd Gwledig

Conwy, Llandrillo-yn-rhos a Threfriw
www.country-markets.co.uk

- ***Cynnyrch traddodiadol a marchnadoedd crefftau***
- ***Bara, cacennau, melysfwyd, wyau, ffrwythau, perlysiau, jamiau, pasteiod, cyffeithiau, llysiau***

Ffres? Wedi cael eu tyfu'n lleol? Wedi eu cynhyrchu mewn ffordd gynaliadwy? Dim milltiroedd bwyd?

Efallai bod y rhain yn ymddangos fel termau modern ond dyma egwyddorion sylfaenol ein Marchnadoedd Gwledig ers bron i 80 mlynedd.

Marchnadoedd Sefydliad y Merched oeddent yn wreiddiol, a sefydlwyd yn 1919 i ddarparu gwaith i ferched pan ddaeth y Rhyfel Mawr i ben. Maent wedi bod yn ffynhonnell bwyd da byth ers hynny.

Erbyn hyn maent yn agored i ddynion hefyd, ond mae rhai pethau'n aros yn ddigyfnewid. Mae'r cynnyrch sydd ar gael yn dal i fod yn ffres, yn lleol ac wedi eu gwneud neu eu tyfu gartref.

Mae ymweld ag un o'r marchnadoedd hyn yn tanio'r holl synhwyrau. Mae'r byrddau'n gwegian dan bwysau cacennau, jamiau, picl cymysg a phasteiod blasus. Mae'r llysiau a'r ffrwythau a godwyd y bore hwnnw yn dal yn wlyb gan wlith, ac yn ogleuo'n ffres fel ogla 'stalwm, ac mae'r wyau ffres yn dal yn gynnes.

"Dechreuais ddod â bwyd, planhigion a gwaith gweu yma 19 mlynedd yn ôl," meddai Lyn Waite o Farchnad Wledig Conwy. "Roeddwn yn tyfu gormod o blanhigion i mi fy hun ond roedd hyn yn ffordd o barhau gyda fy hobi."

Mae croeso bob amser i gynhyrchwyr newydd fel Janette Gilbourne.

"Rwy'n gwerthu planhigion sydd newydd egino ar hyn o bryd, fel y gall pobl eu tyfu nhw eu hunain. Rydw'i hefyd yn gwerthu gwahanol lysiau yn eu tymor," meddai Janette sydd hefyd yn gwerthu perlysiau cartref.

Mae Gwyneth Lewis yn nyrs wedi ymddeol ac fe ymunodd hi yn 2002.

"Byddaf yn pobi drwy'r dydd y diwrnod cynt ac yn gwneud cacennau arbenigol fel cacen ffrwythau heb siwgr a llaeth ar gyfer pobl ddiabetig yn ogystal â bara brith, spwnjis a fflapjacs," meddai. "Mae'n braf bod gen i rywun i bobi iddynt gan fod y teulu wedi gadael cartref erbyn hyn."

- ***Prynwch o***

Y Lleng Brydeinig Frenhinol, Stryd yr Eglwys, Conwy, Dydd Mawrth 9.45yb hyd at 12yb

Neuadd yr Eglwys Fethodist, Ffordd Rhos, Llandrillo-yn-Rhos

Neuadd y Pentref, Trefriw, Dydd Gwener, 10yb hyd at 12yb

Hefyd ym Marchnad Ffermwyr RSPB Conwy, Gwledd Conwy a Ffair Fêl Conwy

Bydd y marchnadoedd ar gau yn ystod misoedd y gaeaf – edrychwch ar y wefan

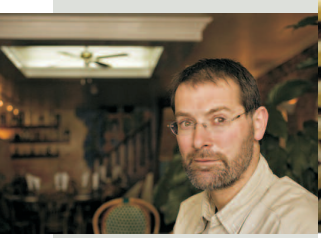
- ***Delicatessen sydd wedi ennill nifer o wobrau mewn tref farchnad fechan***

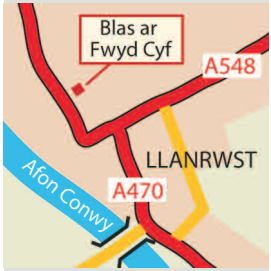
- ***Gwneud eu cacennau, pasteiod, cawl a bwydydd delicatessen eu hunain. Arlwyo allanol***

- ***Prynwch o*** Blas ar Fwyd, bwyty Amser Da, ac ar-lein

Blas ar Fwyd Cyf

25 Heol yr Orsaf, Llanrwst, Conwy, LL26 0BT
Ffôn: 01492 640215
www.blasarfwyd.com





Pan ddaeth Deiniol ap Dafydd yn ôl i Ogledd Cymru o Lundain 21 mlynedd yn ôl roedd ganddo broblem.

Ym mhle y gallai brynu'r bwydydd neilltuol yr oedd eu hangen yn y siop delicatessen a gynlluniai?

"Y dyddiau hynny doedd hi ddim yn bosibl prynu colslô ffres hyd yn oed," medd Deiniol, "a doedd dim pasta artisan yma."

Yr ateb oedd gwneud eu cynnyrch eu hunain, a dyna ddechrau Blas ar Fwyd, sy'n stocio bwyd o bob rhan o'r byd yn ogystal â'u cynnyrch eu hunain.

"Fe ddechreuom wneud cynnyrch deli ffres," meddai. "Roeddem ni'n cael y cynhwysion oddi wrth gynhyrchwyr bychan o ansawdd."

Mae Deiniol a'i wraig Chandra wedi glynu wrth y cynllun busnes a luniwyd ganddynt bryd hynny. Ac mae hynny wedi arwain at agor siop win, bwyty - Amser Da - a becws.

"Yr ydym yn defnyddio cigydd lleol go iawn ac yn coginio ein cigoedd ein hunain ar gyfer ein pasteiod," medd Deiniol. "Os bydd ffermwr lleol yn dod ataf gyda'i gnwd byddaf yn ceisio gwneud rhywbeth gyda'r cynnyrch hwnnw, hyd yn oed os mai cynnig unwaith ac am byth fydd o."

Mae Blas ar Fwyd wedi ennill dyrnaid da o wobrwyon gan gynnwys Gwobr Blas am ei Lobsgóws Cig Eidion. Y maent hefyd yn gwasanaethu rhwydwaith helaeth o westai a bwytai ac mae eu cynnyrch yn cael eu stocio mewn siopau o Gaergybi i Wrecsam.

O ganlyniad "ni yw'r siop delicatessen fwyaf ym Mhrydain tu allan i Lundain," medd Deiniol.

Nid yw hynny'n ddrwg i lanc a giciwyd allan o goleg arlwyaeth yn 16 oed. Y dyddiau hyn, ni fyddwch yn synnu, y mae'n eistedd ar eu bwrdd llywodraethu.

Cae Melwr

Ffordd Nebo, Llanrwst, LL26 0SD
Ffôn: 01492 642267 Ffôn symudol: 07850 661174

- ***Siop fferm yn gwerthu'r holl gynnyrch cartref***
- ***Cig eidion, cig oen, cyw iâr, llysiau, wyau, wyau soflieir, ffrwythau, cacennau a jamiau***
- ***Prynwch o*** Siop Fferm Cae Melwr Dydd Iau, Dydd Gwener a Dydd Sadwrn

Gyda theulu o dri o blant bach, mae Ceri ac Alwyn Hughes yn naturiol yn edrych at y dyfodol.

Dyna pam y maent wedi sefydlu siop fferm yn eu cartref yng Nghae Melwr yn Llanrwst a fydd yn agor ym mis Gorffennaf.

"Rydan ni wirioneddol eisiau lleihau ein hôl troed carbon," meddai Ceri. "Felly rydym yn dychwelyd i ffordd draddodiadol o ffermio a gwerthu bwyd."

Mae'r ddau ohonynt, gydag Emyr, brawd Alwyn, wedi bod yn tyfu llysiau ar gyfer archfarchnad genedlaethol, ond roeddent eisiau ffordd fwy cynaliadwy a llai dwys o fyw.

"Ar ôl cael y plant, doeddwn i ddim eisiau iddyn nhw fwyta llysiau wedi eu chwistrellu gyda chemegau felly rydym wedi tyfu llysiau ein hunain ac wedi troi'n hunangynhaliol fwy neu lai," eglurodd Ceri.

Bydd ei chwsmeriaid yn gallu elwa ar hyn – heb y gwaith caled.

Emyr yw'r un sy'n gyfrifol am y tyfu ac mae'n brysur yn gofalu am wahanol bethau fel planhigion wy, India-corn a mefus.

Yn y cyfamser, bydd Ceri yn gwneud cacennau a jamiau ac maent yn bwriadu cadw tyrcwn, hwyaid ac ieir ar gyfer eu hwyau a'u cig.

Bydd porc, cig oen a chig eidion a fagwyd yng Nghae Melwr ar gael a gydag afon yn rhedeg trwy iard y fferm efallai bydd hyd yn oed pysgod ar gael!

"Rydym eisiau tyfu a magu'r bwyd, ei werthu ein hunain a'i werthu'n lleol," meddai Alwyn. "Bydd hynny'n ein gwneud yn gystadleuol yn lleol gan na fydd raid i ni dalu costau cludiant.

"Y cwbl fydd raid i ni ei wneud yw mynd allan i'r cae bob bore a'i gasglu."

Pwy all ofyn am ddim byd gwell na hynny?

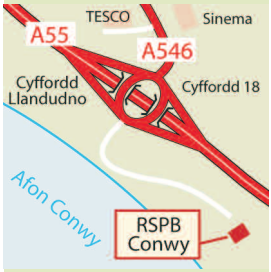
- ***Cig, pysgod, caws, cwrw, mêl, bwyd wedi ei fygu, cacenni, melysion, ffrwythau, llysiau, dail salad, perlysiau, wyau, nwyddau cadw, ymenyn, caws a llaeth geifr***

- ***Mehefin 25, Gorffennaf 30, Awst 27, Medi 24, Hydref 29, Tachwedd 26, Rhagfyr 17***

Marchnad Ffermwyr RSPB Conwy

Cyffordd Llandudno, Conwy
Dydd Mercher olaf bob mis, 9yb – 2yp

Gwledd Conwy Feast 2007



Mae gwarchodfa adar yr RSPB yng Nghonwy yn lle hyfryd i fynd am dro unrhyw adeg - ond ar y dydd Mercher olaf bob mis does unman gwell i brynu cynnyrch lleol.

Cychwynnwyd y farchnad 18 mis yn ôl ar ôl cynnal nifer o dreialon yn y sir. Mae'r farchnad hon wedi dod yn fwy a mwy poblogaidd dros y cyfnod hwn.

Mae cwsmeriaid yn teithio o bob rhan o Ogledd Cymru, gyda'r sicrwydd mai dyma'r lle i gael cynnyrch a all dynnu dwr o'ch dannedd.

Y peth anoddaf yw gwybod lle i ddechrau; mae cymaint o ddewis. Bwyd ffres lleol sy'n newid gyda'r tymhorau, fel bod y siopwr deallus yn gwybod beth sydd ar ei orau; ac mae llawer ohono yn gynnyrch organig neu'n cael ei dyfu mewn ffordd gynaliadwy.

"Mae pobl yn dod yma am eu bod yn gwybod eu bod yn cael cynnyrch ffres sy'n lleol ac yn dymhorol," medd Bill Bailey. Billy The Fish mae pawb yn ei alw. Mae'n gwerthu fel slecs wrth i bobl ddod yn unswydd i brynu ei bysgod lleol o ddyfroedd Bae Lerpw - yr hyrddyn, draenogiaid y môr a phenwaig, yn ogystal â chregyn gleision Conwy.

"Maen nhw hefyd yn hoffi gwybod o ble mae eu bwyd yn dod. Gan ein bod ni yno tu ôl i'r cownter, rydyn ni'n gallu dweud wrthynt sut mae'r pysgod wedi cael eu magu neu eu dal, a'u sicrhau nad ydynt wedi cael eu cludo am gannoedd o filltiroedd" medd y ffermwr a chigydd Tudur Jones o Ddolwen.

Mae Tudur yn un o'r cynhyrchwyr niferus sydd wedi eu rhestru yn y llawlyfr hwn ac sydd yn y farchnad bob mis.

Fel siop-un-stop ar gyfer cynnyrch lleol, does unman gwell.

Arlwyo Nant Catering

Ty Nant Isaf, Pandy Tudur, Conwy, LL22 8UN
Ffôn: 01745 860647
www.arlwyonant-catering.co.uk

- ***Bwyd cyflym o'r radd flaenaf gan y ddau frawd sy'n ffermwyr mynydd***
- ***Byrgyrs cig oen gyda gwahanol flasau - traddodiadol, mintys a chilli***
- ***Prynwch o*** Gwyliau a digwyddiadau. Ffoniwch i archebu

Ni fydd y ddau frawd o ffermwyr, Gwyn ac Elwy, byth yn anghofio'r tro yr aethant â'u fan byrgyrs allan am y tro cyntaf.

"Diwrnod Sioe Caerwys oedd hi ac roeddem ni mor nerfus," meddai Gwyn. "Roedd gennym ni bump neu chwech o staff a llond trol o ddiodydd.

"Fe werthwyd pob dim, felly roedd hi'n ddechrau da."

Roedd y ffaith eu bod yn gwerthu byrgyrs oen o'r radd flaenaf, o gig oen a fagwyd ganddynt ar fryniau ffrwythlon Hiraethog, yn helpu.

Roedd hynny dwy flynedd yn ôl. Mae'r brodyr yn rhedeg y 260 erw a 800 o ddefaid rhyngddynt ac erbyn hyn maent wedi meistroli'r grefft o baratoi bwydydd cyflym.

Mae Gwyn ac Elwy i'w gweld yn gyson mewn sioeau a digwyddiadau ar hyd a lled Gogledd Cymru. Bu hynafiaid y ddau yn ffermio Ty Nant Isaf ers canrifoedd ac yn awr mae'r fenter wedi arwain at well rhagolygon ar gyfer y dyfodol i'r teulu.

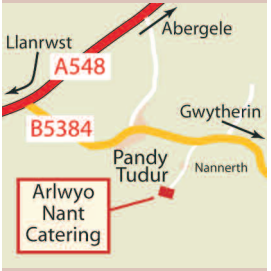
"Dwy flynedd yn ôl nid oeddem yn cael llawer am werthu wyn yn y farchnad," meddai Gwyn. "Felly mi benderfynon ni wneud marchnad i ni ein hunain.

"Un diwrnod gwlyb ym mis Mawrth aethom allan i brynu trelar a rhoi cynnig ar nifer o wahanol ryseitiau. Roeddem eisiau i'r byrgyrs fod mor naturiol ag y bo modd heb unrhyw ychwanegion."

Dim ond cig oen pur sydd yn eu byrgyrs ynghyd â phupur a halen a mintys neu chilli, yn dibynnu ar eu blas.

Maent mor boblogaidd, fel bod Gwyn ac Elwy wedi prynu fan newydd mwy o faint ar gyfer y tymor hwn.

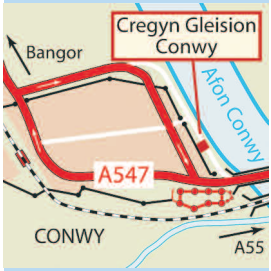
"Rydym wrth ein boddau gyda'r gwaith yma," meddai Elwy. "Mae'n hollol wahanol i ffermio ac rydym yn cwrdd â gwahanol bobl. Gwych!"



Cregyn Gleision Conwy

Y Cei, Conwy, LL32 8BB
Ffôn: 01492 592689

- ***Busnes casglu cregyn gleision hanesyddol***
- ***Cregyn gleision ffres o Aber Conwy***
- ***Prynwch o*** fis Medi tan fis Ebrill yng Nghregyn Gleision Conwy ar Gei Conwy ac oddi wrth Billy The Fish (manylion yn y llawlyfr hwn)



Nid oes llawer o fusnesau gyda chefndir hanesyddol mor gyfoethog ag sydd gan bysgotwyr cregyn gleision Conwy.

Am bedair canrif bu aelodau o deuluoedd Hughes, Cravens, Roberts a Jones yn mynd allan yn y cychod bach sydd wedi eu hangori o dan furiau castell Conwy.

Maent yn anelu at fan bedair milltir i ffwrdd lle mae Afon Conwy'n cyrraedd Môr Iwerddon a lle mae gwely'r môr yn gyfoeth o welyau cregyn gleision.

Mae'r cregynwyr yn dal i ddefnyddio cribinau coes-hir a ddyfeisiwyd gan fynachod canoloesol, gan lusgo'r cregyn o'r tywod nes i'r llanw droi.

Mae'n ddiwydiant nad yw wedi newid fawr ddim dros y blynyddoedd a chredir mai dyma'r unig rai sydd ar ôl yn y Deyrnas Unedig yn defnyddio cribinau yn unig i gynaeafu'r cregyn gleision.

Thomas Jones, 23 oed, yw'r myfyriwr graddedig cyntaf i ymuno â hwy. Gan ddilyn ôl troed ei dad, ei daid a'i hen daid, dywed Thomas, "Rwyf wrth fy modd gyda'r gwaith hwn, rwyf yn wastad wedi bod eisiau aros yma yng Nghonwy."

Ond mae'n fywyd caled gyda'r tymor cynaeafu yn para drwy fisoedd y gaeaf, o fis Medi i fis Ebrill.

"Ym mis Ionawr, mae'r cribinau'n rhewi wrth iddynt gael eu tynnu i mewn. Ond ar ddiwrnodau braf mae dolffiniaid yn dilyn y cychod wrth i'r wawr dorri," medd Thomas.

Mae'n siŵr bod bagied o gregyn cleision a brynir yn yr harbwr ei hunan, lle maent yn cael eu glanio, ymhlith y ffynonellau bwyd mwyaf cynaliadwy sydd ar gael.

Maent yn flasus hefyd - boed nhw'n cael eu stemio mewn gwin gwyn a garlleg yn y ffordd draddodiadol neu, fel sydd orau gan y gregynwyr eu hunain, yn cael eu coginio ac yna eu ffrio gyda bacwn i frecwast.

Peter McFadden

Gwenynwyr Conwy, Ynys Goch, Ty'n y Groes, Conwy, LL32 8UH
Ffôn: 01492 650851
www.conwybeekeepers.org.uk

- **Mêl o gychod gwenyn Dyffryn Conwy**
- ***Mêl, gwêr, canhwyllau a llathrydd***
- ***Prynwch o*** Farchnad Wledig Conwy, Marchnad Ffermwyr RSPB Conwy, Siop Groesffordd, Rowen, Ffair Fêl Conwy

Ar fore braf o wanwyn, mae gardd Peter McFadden yn llawn o suon y gwenyn prysur.

A hyd yn oed ar ôl 30 mlynedd fel gwenynwr, mae'n dal i fwynhau'r sŵn.

"Dechreuodd yr holl beth ar ôl i mi fynd i Ffair Fêl Conwy [gweler y llawlyfr hwn] a phrynu ychydig o fêl. Meddyliais y gallwn innau gadw gwenyn." meddai.

Heddiw mae ganddo ddwsin o gychod gwenyn, pob un yn gartref i 50,000 o wenyn gyda phob cwch yn cynhyrchu 30 pwys o fêl bob blwyddyn.

Ar ôl gwisgo ei wisg wen amddiffynnol, mae Peter yn archwilio pob un o'r cychod gan chwythu chwa o fwg i dawelu'r gwenyn cyn tynnu'r cribau.

O ddiwedd mis Mai tan fis Awst, gyda brenhines y gwenyn ar ben ei digon, bydd yn tynnu'r cychod gwenyn allan ac yn troelli'r mêl ohonynt.

"Byddwn yn cael ein cnwd cyntaf o fêl ar ôl i'r gwenyn fwydo ar y coed sycamorwydden neu ar had oel rêp, os yw i'w gael, ar ddiwedd mis Mai," meddai.

Yn yr haf bydd yn symud y cychod i Lyn Crafnant uwchlaw Dyffryn Conwy lle bydd y gwenyn yn gwledda ar y grug, gan roi blas unigryw i'r mêl.

Yn ogystal â threfnu Ffair Fêl hanesyddol Conwy bob mis Medi, mae Peter yn Ysgrifennydd Anrhydeddus Gwenynwyr Conwy sy'n cyfarfod bob mis ac yn cynnal cyrsiau i newydd-ddyfodiaid.

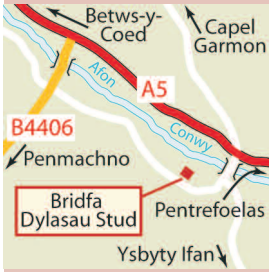
Lle bynnag y teithiodd ar hyd a lled y byd - Chile, yr Ariannin, Mecsico, Awstralia - y mae wedi cyfarfod â chyd-wenynwyr. Mae'n croesawu ymwelwyr i'r tyddyn ger Rowen i brynu mêl neu i gael sgwrs am gadw gwenyn.

"Mae gen i'n wastad amser i siarad am wenyn," meddai gyda gwên.

- ***Cig oen brîd prin wedi ei fagu'n drad-dodiadol***
- ***Zwartblau a chig oen mynydd Cymreig***
- ***Prynwch o*** yn uniongyrchol ar 01690 710265 neu 07771 928147

Bridfa Dylasau Stud

Padog, Betws-y-Coed, Conwy, LL24 0ND
Ffôn: 01690 710265 neu 07771 928147



Yr oedd Alun a Nerys Davies mewn Ffair Dyddyn pan wnaethant syrthio mewn cariad â'u Zwartblau cyntaf.

Beth yw Zwartblau meddech chi? Wel brîd prin o ddefaid o'r Iseldiroedd na fedrwch eu hanghofio ar ôl eu gweld fel y mae'r stori hon yn ei ddangos.

"Fe welsom ni un hesbin a'i phrynu ar fympwy," meddai Alun.

Naw mlynedd yn ddiweddarach mae ganddynt 25 o'r defaid anghyffredin hyn, sydd a streipiau du a gwyn trawiadol, ar eu fferm 306 erw sy'n perthyn i'r Ymddiriedolaeth Genedlaethol, yn y mynyddoedd rhwng Ysbyty Ifan a Phenmachno.

"Mae'r cig yn hyfryd, yn felys iawn heb lawer o fraster sy'n ei wneud yn eithaf iach," meddai Alun.

Bydd y cig yn cael tystysgrif organig cyn bo hir gan fod y fferm yn y broses o droi'n organig.

"Mae'r defaid yn cael eu bwydo gyda'n gwair a'n glaswellt ein hunain ac rydym yn defnyddio tail ein ceffylau fel gwrtaith," eglurodd Alun sy'n swyddog Polisi Defnyddio Tir gyda Chyngor Cefn Gwlad Cymru.

Yn ogystal â'r ddiadell fach o Zwartblau, mae Alun a Nerys yn cadw 150 o ddefaid mynydd Cymreig. Mae'r fferm 330 oed hefyd yn fridfa gyda chobiau Cymreig a'r brîd prin Irish Draughts.

Ar hyn o bryd mae'r cwpwl a 12 o denantiaid ffermio lleol ar stad yr Ymddiriedolaeth Genedlaethol yn Ysbyty Ifan yn bwriadu marchnata eu cig oen ar y cyd.

"Rydym eisiau bod yn gynaliadwy gan fod y ddau ohonom yn gweithio ym maes cadwraeth," meddai Alun. "Fel rhan o hynny, mae'r holl gig oen rydym yn ei werthu wedi ei becynnu mewn bocsys pren sydd wedi eu hinswleiddio gyda gwlân."

Siop Fferm Dolwen

Cefn Fran, Dolwen, Abergele, LL22 8NH
Ffôn: 01492 680209
www.dolwenfarmshop.co.uk

- **Fferm fynydd deuluol sy'n cynhyrchu cig eidion, cig oen, cig dafad, cig moch a bacwn**
- ***Prynwch o*** siop y fferm ac ym Marchnad Ffermwyr RSPB Conwy (yn ogystal â marchnadoedd eraill)

Tudur Jones yw'r drydedd genhedlaeth o'i deulu i ffermio Cefn Frân yn Nolwen, sef fferm fynydd yn y bryniau uwchben Bae Colwyn.

Mae dolydd gwyrddion a buarth taclus y fferm yn gartref i 190 o wartheg Gwartheg Duon Cymreig, Friesian a Jersey, moch Gloucester Old Spot a 300 o ddefaid mynydd Cymreig.

Oherwydd eu bod yn gwerthu'n uniongyrchol i'r cyhoedd gall Tudur a'i wraig Mona ateb unrhyw gwestiynau ynglŷn â sut y caiff yr anifeiliaid eu magu yn ogystal ag ymateb i sylwadau eu cwsmeriaid.

Yn sgil un o'r sylwadau hynny y mae Dolwen yn awr yn arwain adfywiad mewn hen ffefryn, sef cig dafad.

Mae cig dafad yn ôl ar y fwydlen mewn nifer o gartrefi a Tudur yw un o'r prif gynhyrchwyr yng Ngogledd Cymru.

"Dechreuodd cwsmer yn y farchnad ffermwyr holi ac yn wir swnian am gig dafad," meddai Tudur.

"Yr oedd wedi treulio cyfnod yn Ne Affrig a dywedodd bod rhaid cael cig dafad i wneud cyri go iawn. Doeddwn i ddim wedi ffermio cig dafad tan hynny, er y byddai fy rhieni yn ei fwyta'n rheolaidd."

Yn awr bydd Tudur yn dal gafael ar nifer o'i ddefaid yn y ddiadell o 300 o ddefaid Llŷn a Dorset, hyd nes y byddant wedi cyrraedd dwy neu dair blwydd oed – yr oed gorau ar gyfer cig dafad.

Mae'r si wedi mynd ar led ac erbyn hyn bydd yn cael nifer o geisiadau am y cig blasus hwn gan gwsmeriaid sy'n methu â'i brynu'n unlle arall.

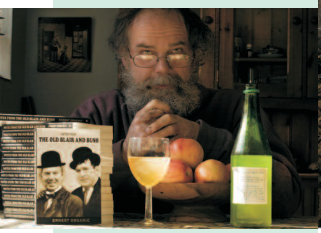
Gallwch gael hyd i Tudur yn fferm Dolwen ei hun neu yn un o'r 14 o farchnadoedd ffermwyr ar hyd a lled y rhanbarth lle bydd yn gwerthu ei gynnyrch.

Os oes gennych unrhyw gais neu awgrym - gofynnwch iddo, mae bob amser yn barod i wrando ar syniadau newydd.

- ***Fferm organig gyntaf Gogledd Cymru***
- **Cig eidion, cig oen, ffrwythau, llysiau, salad a sudd**
- ***Prynwch o*** yn syth o giât y fferm, ym marchnadoedd ffermwyr Yr Wyddgrug, Celyn a Rhuthun a thrwy'r post.

Bryn Cocyn

Llanefydd, Dinbych, LL16 5DH
Ffôn: 01745 540207
www.bryncocynorganic.co.uk



Saif Bryn Cocyn mewn safle hyfryd ynghanol bryniau Clwyd uwchben Moel Famau.

Yn y fan hon, 20 mlynedd yn ôl, sefydlodd Patrick Noble a Joyce Brown y fferm organig swyddogol gyntaf yng Ngogledd Cymru.

Roeddent wedi bod yn ffermio'n organig ar fferm arall am ddeng mlynedd cyn hynny a bu teulu Joyce yn rhedeg fferm Bryn Cocyn yn draddodiadol ers blynyddoedd felly nid oedd y newid i ddull organig yn newid mawr - iddynt hwy.

"Roedd llawer o bobl yn gweld y peth yn ddigri", meddai Patrick. Heddiw mae'r cwpl yn torri tir newydd unwaith eto, gan leihau'r 79 erw a'u diadell o 350 o ddefaid, a fridiwyd ganddynt eu hunain, a'r 20 o wartheg Welsh Black a Charolais.

Yn hytrach, maent am sefydlu perllannau ac ehangu gardd lysiau dwy erw er mwyn ceisio gostwng eu hôl troed carbon.

Eisoes defnyddir y ffrwythau o 40 coeden wreiddiol y fferm i wneud sudd, a phlannwyd dwy erw arall yn ddiweddar. Pan fydd y cnwd yn barod i'w hel ymhen ychydig o flynyddoedd mae Patrick yn gobeithio ailddechrau'r arferiad o wneud seidr.

Caiff y gwartheg a'r wyn eu prosesu gerllaw a gwerthir y cig ynghyd â ffrwythau a llysiau Bryn Cocyn mewn marchnadoedd ffermwyr. Ochr yn ochr â'r cynnyrch, mae Patrick hefyd yn gwerthu ei lyfr 'The Old Blair and Bush', a gyhoeddwyd yn ddiweddar. Mae'r llyfr yn cynnwys ysgrifau am sut y byddwn yn byw mewn byd heb olew.

"Rydym yn wynebu newidiadau enfawr", meddai. "Mae rhai ohonynt yn ddychrynllyd a rhai yn gyffrous."

Ond fel y mae eisoes wedi profi, mae'n bosibl addasu er lles yr amgylchedd ac wrth wneud hynny, cynhyrchu bwyd sy'n blasu fel y dylai.

Fferm Bryn Dowsi

Ffordd Henryd, Conwy, LL32 8YF
Ffôn: 01492 592182
www.bryndowsicottages.co.uk

- ***Fferm fynydd deuluol organig Dyffryn Conwy***
- ***Cig eidion a chig oen organig. Hefyd bythynnod gwyliau ar y fferm***
- ***Prynwch o*** ar lein

Bu teulu Dafydd Roberts yn ffermio ym Mryn Dowsi am fwy o genedlaethau nag y mae'n gofio.

Bu llawer o newidiadau ym myd amaeth ers iddynt ddechrau yno. Ond ar ôl dros 200 mlynedd o ffermio'r tir, mae'r rhod wedi troi cylch llawn.

Yn 2001, penderfynodd Dafydd a'i wraig Beryl newid i statws organig, gan fynd â'u fferm yn ôl i'r dulliau llai dwys a oedd mewn bri cyn y rhyfel.

"Roeddwn yn bryderus faint o gemegau, gwrtaith a throchion defaid yr oeddem yn eu defnyddio ar y fferm," meddai Dafydd. "Hefyd, fe wnaethom dorri lawr yn sylweddol ar nifer y stoc fel rhan o'r addasiad."

Hyd yn oed cyn y newid hwn, roedd y pâr wedi ymuno â chynlluniau cyfeillgar i fywyd gwyllt – adfer gwrychoedd er enghraifft. Heddiw mae'r 350 o ddefaid mynydd Cymreig a'r 25 o wartheg bîff, gwartheg duon Cymreig yn bennaf, yn pori glaswelltir sy'n glir o gemegau ac yn llawn bywyd gwyllt.

"Mae gennym 200 erw o dir ac mae llawer ohono ar y bryniau, gan gynnwys tir comin ar y mynydd cyfagos," eglura Dafydd.

Mae'n tyfu rhywfaint o'i borthiant ei hun ond mae'n ei chael hi'n anodd mewn tywydd sych. Yn wahanol i'r gweddill ohonom, mae'n well gan Fryn Dowsi gael hafau gwlyb.

"Y syniad yw bod yn hunangynhaliol rhyw ddydd," meddai.

Mae Dafydd a Beryl, sydd hefyd yn gweithio fel nyrs oncolegol, wedi troi'r adeiladau fferm yn fythynnod hunanarlwyo.

Yn naturiol, bydd y rhan fwyaf o ymwelwyr yn mynd â chig Bryn Dowsi adref gyda nhw ar ddiwedd eu gwyliau ar ôl gweld y tir, a'r anifeiliaid yn pori'n braf ar y mynyddoedd.

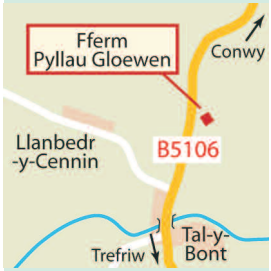
Nid ydynt yn anghofio Bryn Dowsi ei hun, nac yn anghofio'r blas.

- ***Fferm organig morfa heli***
- ***Cig oen a chig eidion morfa heli, tatws organig***
- ***Prynwch o***

ar lein neu wedi eu danfon gan Gynnyrch Lleol Scrumptious Sandy

Claudia Bryan

Fferm Pyllau Gloewen, Tal-y-bont, Conwy, LL32 8YX
Ffôn: 01492 660504
www.conwyvalleybarn.com



Mae Claudia Bryan yn ffermio mewn ffordd anarferol iawn, sef yn ôl y llanw a'r trai yn Aberconwy.

Mae oddeutu 70 erw o dir Claudia yn gorwedd ar lannau Afon Conwy sy'n cael ei heffeithio gan y llanw. Yma y mae'n magu stoc ar gyfer cig oen a chig eidion morfa heli.

"Does dim cymaint â hynny o bobl sydd â morfa heli go iawn, sef tir sy'n rheolaidd o dan ddŵr heli," medd Claudia.

"Mae pobl yn wastad yn dweud nad ydynt erioed wedi blasu cig oen fel hyn o'r blaen. Wn i ddim a yw hynny oherwydd y forfa ynteu oherwydd ein bod yn Nyffryn Conwy, lle mae popeth mor bur."

Mae ganddi 16 o wartheg duon Cymreig a 50 o ddefaid Llŷn sy'n rhydd i grwydro dros yr erwau corslyd hyn. Oherwydd pwysigrwydd y tir fel cynefin i fywyd gwyllt mae'r forfa wedi cael ei ddynodi'n Safle o Ddiddordeb Gwyddonol Arbennig.

Ar ddiwrnod braf, y mae'n lle hyfryd, ond yn y gaeaf neu yng nghanol nos gall fod yn stori hollol wahanol.

"Pan fyddwch yn deffro yn y nos a hithau'n bwrw, a'r anifeiliaid i gyd i lawr yn fan hyn, gall fod yn dipyn o bryder," medd Claudia.

Claudia yw'r ferch gyntaf, o dair cenhedlaeth a fu'n ffermio'r tir hwn, ac fe drodd at ffermio organig dair blynedd yn ôl.

Y mae hefyd yn gwerthu tatws organig Sarpo Mira ac Axona a ddat-blygwyd ganddi fel rhan o dreialon annibynnol i gynhyrchu tatws sy'n rhydd o falltod.

"Mae ganddynt grwyn coch ac maent yn stwnshio'n dda," meddai. "Maen nhw hefyd yn dda i wneud sglodion ac yn ardderchog trwy'u crwyn." Perffaith felly, gydag ysgwydd o'i chig oen morfa heli yn ginio dydd Sul...

Tŷ Newydd Organics

Tŷ Newydd, Penmachno, Betws-y-Coed, LL24 0AJ
Ffôn: 01690 760350
www.tnorganics.co.uk

- ***Tyddyn organig***
- ***Wyau a chig ieir, hwyaid a gwyddau, cig oen, cyw iâr a thwrci***
- ***Prynwch o*** giât y fferm, Marchnadoedd Ffermwyr RSPB Conwy a Rhuthun, Edwards o Gonwy, Betws-y-Coed ac ar lein

Byddai'n anodd iawn i chi ddod o hyd i adar sy'n fwy rhydd i grwydro na hwyaid organig Claire Barnard.

Nid yw'n beth anarferol i'w hwyaid grwydro milltir a hanner o'i thŷ fferm hyfryd, sy'n edrych i lawr dros Gwm Penmachno.

Mae gan y 100 o ieir a gedwir ganddi ddigon o le i grwydro hefyd, fel sydd gan y gwyddau, y tyrcwn, yr ieir bantam a'r ieir gini.

Mae'r holl fridiau yn rhai traddodiadol fel y Rhode Island Red a'r Lavender Araucana, gwyddau Tsieineaidd a hwyaid Khaki Campbell. Rhyngddynt maent yn cynhyrchu wyau sydd fel palet o wahanol liwiau.

"Dechreuodd y cyfan ddeng mlynedd yn ôl, fel tipyn o hwyl a deud y gwir, pan brynon ni dŷ oedd â thipyn o dir yn gysylltiedig ag o" meddai Claire, sy'n athrawes mathemateg. Erbyn hyn mae ganddi hi a'i phartner Richard Burrows, sy'n athro Saesneg, 21 o aceri.

"Yn wreiddiol roedd gennym bedair iâr yn darparu wyau i ni'n hunain yn unig, wedyn penderfynwyd ymestyn y nifer i 100 gan nad oes unrhyw ieir organig eraill yn yr ardal."

Mae'n fwy anodd byth dod o hyd i hwyaid organig ac mae Claire yn magu hwyaid ar gyfer cig yn ogystal ag ar gyfer wyau. Y Nadolig diwethaf y magodd dyrcwn am y tro cyntaf. Mae'r Norfolk black a'r bronze yn tyfu'n araf, gyda thrwch o gig ar y frest ac nid oedd yn hir cyn i'r cyfan gael eu gwerthu.

Y llynedd, aeth Claire i rownd derfynol Cymru yn y gystadleuaeth Food Heroes leol, a gwnaeth eu hwyau hwyaid a'i chig oen argraff fawr ar y pengogydd enwog Gary Rhodes.

Mae cyfle i chwithau eu profi hefyd. Neu'n well byth, beth am aros ym mwthyn gwyliau Tŷ Newydd a gweld drosoch eich hun beth yw adar maes go iawn.

- ***Cynnyrch tymhorol o dyddyn gwledig***
- ***Jamiau, picl cymysg ac wyau maes ffres***
- ***Prynwch o*** Farchnad Wledig Llandrillo yn Rhos, Ffeiriau Hadau a Mêl Conwy ac yn uniongyrchol

Little Black Hen

Islwyn, Isallt Road, Llysfaen, LL29 8LZ
Ffôn: 01492 515967

Pan dderbyniodd Brenda Otter dair iâr fel rhodd am wneud ffafr i'r postmon lleol, arweiniodd hyn ati i sefydlu ei busnes cynnyrch ei hun o'r enw Little Black Hen.

Erbyn heddiw, mae gan Brenda 40 o ieir, sy'n cynnwys ieir Black Rock a Hebden Black, ynghyd â rhai ieir Grey Araucana.

Maent i gyd yn crwydro'n rhydd o amgylch y cae a'r berllan yn ei chartref yn Llysfaen uwch ben Bae Colwyn.

"Doeddwn i ddim ond yn disgwyl wyau ganddo ond unwaith y dechreuais gadw ieir, roeddwn i'n methu rhoi'r gorau iddi," meddai.

Yn ogystal â gwerthu wyau, mae Brenda yn gwneud jam a phicl blasus o'r ffrwythau a'r llysiau sy'n tyfu yn y berllan, yn yr ardd ac ar y cloddiau.

Mae'n gweithio yn ôl y tymhorau, gan botelu neu biclo beth bynnag sydd ar ei orau. Yn yr haf mae'r ardd yn llawn eirin Mair, cyrens duon a riwbob, yna daw'r afalau a'r eirin yn yr hydref.

"Roedd pawb yn gwneud hyn adref yn Seland Newydd lle cefais fy magu," meddai.

"Felly roeddwn yn ei wneud ar ein cyfer ni'n hunain ar ôl dod yma i fyw, yna dechreuais werthu ambell i jar i fy nghwsmeriaid wyau ac roedd pobl yn dechrau cynnig ffrwythau i mi."

Y mae hefyd wedi creu sawl math o finegr perlysiau ac mae'n piclo sialóts yn ôl rysáit traddodiadol o Seland Newydd.

"Rwyf yn gwneud y finegr sbeislyd ar gyfer y picl fy hun, ac felly mae ganddo fwy o 'gic' na'r math a gewch yn y wlad hon," meddai.

The Pudding Compartment

Rear Cumberland House Bakery, Market Street, Abergele, LL22 7AG
Ffôn: 01745 832441
www.thepuddingcompartment.co.uk

- ***Gwneuthurwyr pwdinau sy'n cyfuno'r traddodiadol a'r newydd***
- ***Fe'u gwerthir mewn pecynnau ar gyfer un person***
- ***Prynwch o*** Farchnad Ffermwyr RSPB Conwy. Mae rhestr lawn ar y wefan

Mae'r Pudding Compartment yn un o'r busnesau bwyd mwyaf newydd yn yr ardal ac ni fuont yn hir cyn gwneud eu marc.

Mae'n eithaf hawdd gweld pam. Syniad Juliet a Steve West oedd sefydlu'r cwmni a'u cenhadaeth yw gwneud pwdinau gogoneddus trwy ddefnyddio'r cynhwysion gorau yn unig.

Cafodd y busnes ei lansio yn Ffair Aeaf y Sioe Frenhinol y llynedd, pan gyflwynwyd eu pwdin Nadolig amheuthun. Doedd dim ond briwsion ar ôl ar ddiwedd y dydd.

Ychwanegir llaeth Cymru, menyn ac wyau, siocled Gwlad Belg, datys a bricyll yn y danteithfwyd hwn. Does dim rhaid dweud nad ydynt yn cynnwys unrhyw gynhwysion artiffisial.

Mae ganddynt ddewis helaeth sy'n cynnwys taffi gludiog, sitrws, siocled tywyll, siocled llaeth a sinsir; ac ni all y byd gael digon ohonynt. Y maent eisoes wedi cael ymholiadau gan siopau bwyd amlycaf Llundain.

"Cawsom y syniad wrth weithio a theithio yn Awstralia," medd Juliet, a oedd gynt yn olygydd llyfrau. "Daethom yn ôl a gwneud rhywfaint o ymchwil a'n barn oedd bod llawer o le i wella ar y pwdinau oedd yn cael eu gwerthu ar y pryd."

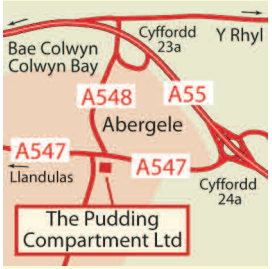
Mae'r teulu a chyfeillion, fel Karen Roberts (sydd yn y llun yn curo wyau), wedi eu helpu i adeiladu'r busnes.

Mae pob pwdin yn cael eu stemio, er mwyn eu cadw'n llaith ac yn ysgafn, ac maent yn cael eu boddi mewn pwll o saws. Maent yn cael eu gwerthu yn oer mewn potiau ac ni chymerant ond ychydig funudau i'w paratoi mewn popty microdon.

"Naddo," medd Juliet gan chwerthin. "Dydw i ddim wedi blino eu bwyta hyd yn hyn."

A pham dewis yr enw arbennig hwn ar y cwmni?

"Naill ai mae gennych le ar gyfer pwdin neu does gennych chi ddim..."



- ***Mygfa bwyd yn cael ei redeg gan y teulu***

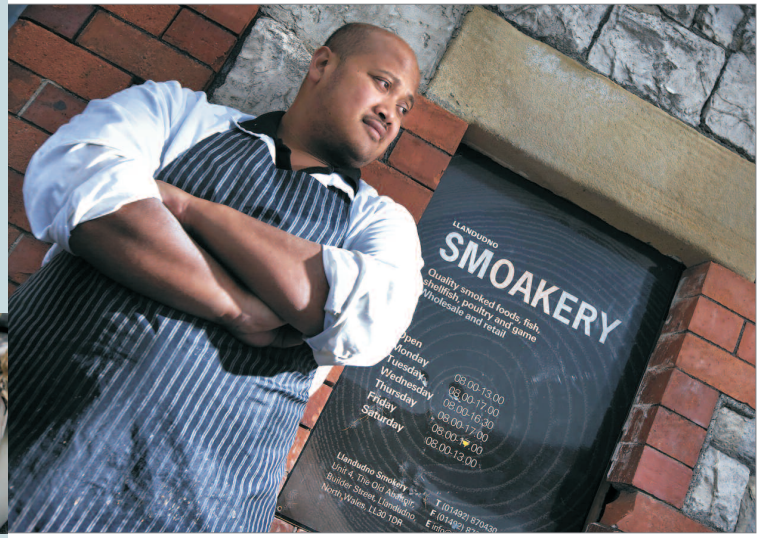
- ***Pysgod, cig, dofednod a llysiau. Hefyd cownter pysgod ffres***

- ***Prynwch o***

Mygfa Llandudno yn uniongyrchol neu ar-lein ac o Siop Fferm y Rhug, Corwen

Llandudno Smokery

Builder Street West, Llandudno, LL30 1HH
Ffôn: 01492 870430
www.thesmokery.co.uk



Os oeddech yn meddwl bod bwyd wedi eu mygu yn dod i ben gyda chiperiaid a mecryll meddyliwch eilwaith.

Yn Llandudno Smokery mae Jody Scrutton yn dwyn yr hen ddull hwn o gadw bwyd yn syth i'r unfed ganrif ar hugain.

Mae'n well gan Jody i'r bwyd y mae'n ei fygu fod mor ffres a lleol ag y bo modd cyn ei roi yn yr odyn. Wedyn ychwanegir blas ac mewn rhai achosion ei goginio gyda mwg o bren derw Gogledd Cymru.

Wrth gwrs mae llawer o'i gwsmeriaid yn lleol hefyd, ond ei uchelgais yw ymestyn y rhan yma o'i fusnes tu draw i ffiniau'r dref.

"Mewn deng mlynedd hoffwn weld ein brand yn cael ei stocio mewn siopau, archfarchnadoedd a siopau delicatessen ym mhob rhan o Ewrop" meddai.

Mae hynny eisoes ar y gweill. Cymerodd teulu Scrutton y busnes drosodd dair blynedd yn ôl ac maent newydd symud i adeilad newydd a ddyluniwyd yn benodol ar gyfer mygu bwyd. Mae llawer o fân-werthwyr mawr wedi mynegi diddordeb mewn stocio cynnyrch y Fygfa ac mae'r bwyd yn sicr o fod at ddant pawb. Yn aml mae gan Jody ysbinbysgod y môr o Gonwy, wystrys a sgolpiau o Ynys Môn, mingrwn coch o Fôr Iwerddon a madarch shiitake a thomatos sydd wedi cael eu tyfu'n lleol yn y poptai.

O ddydd i ddydd, pysgod a dofednod sy'n cael eu mygu'n bennaf ond mae'n barod iawn i drio unrhyw beth o leiaf unwaith.

"Y peth rhyfeddaf y gofynnwyd i mi ei fygu oedd pasta ar gyfer prif gogydd mewn gwesty lleol," meddai. "Ond fe weithiodd hynny'n eithaf da mewn gwirionedd."

Gwledd Conwy Feast

Erbyn hyn mae Gwledd Conwy yn ei phumed flwyddyn, ac mae'n un o'r dyddiadau amlycaf yn nyddiadur bwydydd Cymru.

Bob blwyddyn bydd strydoedd tref hanesyddol Conwy yn orlawn, ac yn arddangos y bwydydd gorau sydd gan Gymru i'w cynnig, yn ogystal â lluniaeth o fannau mwy anghysbell.

Y mae'n achlysur sydd â chysylltiad agos gyda'r rhan fwyaf o'r cynhyrchwyr a restrir yn y llawlyfr hwn, a bydd llawer ohonynt yno yn yr wyl eto eleni.

Y gwenynwr Peter McFadden oedd y gwr a wthiodd y cwch i'r dwr yn 2004.

"Roeddwn i wedi bod mewn gwyl fwyd, a sylweddolais fod arian ar gael i gychwyn gwyliau o'r fath" meddai, "Felly helpais i gychwyn yr un gyntaf yng Nghonwy ac mae'n fy rhyfeddu cymaint y mae wedi tyfu ers hynny."

Roedd y trefnydd, Jane Hughes yno, ochr yn ochr â Peter, yn helpu i redeg y Wledd gyntaf, ac mae wedi bod wrth y llys byth er hynny. Y llynedd fe wnaeth ei gwaith caled ddwyn ffrwyth, gan iddi ennill Gwobr Gweithgaredd Cymunedol Gorau Cymru gan Croeso Cymru.

"Ystyr y Wledd yw bod cymuned ardderchog yn cynnal gweithgaredd ardderchog mewn tref ardderchog," medd Jane.

Yn yr wyl liwgar hon cynigir amrywiaeth flasus o fwyd ac o adloniant cysylltiedig â bwyd. Y mae hefyd yn gyfle i gynhyrchwyr ddangos eu dawn ochr yn ochr ag enwau mwy adnabyddus.

Mae rhai cwmnïau, fel Siocled Tipyn Bach, Bragdy'r Gogarth Fawr a Bragdy Conwy, yn cofio mai hwn oedd y llwyfan lle'r lansiwyd eu busnesau.

Mae'r Wledd yn cael ei chynnal yr un dyddiad â dechrau'r tymor casglu cregyn gleision, felly bydd digon o'r rheini yno i chi eu blasu dros y penwythnos, yn ogystal â chyfle i siarad gyda'r dynion sy'n eu casglu.

Os ydych yn lwcus fe allech fod ar y cei pan fydd dalfa bysgod y dydd yn glanio'n ffres ar stondin Billy'r dyn pysgod.

Yn y babell arddangos cadwch lygad ar agor am noddwr y Wledd, y sieff adnabyddus Bryn Williams yn troi'r cynnyrch lleol yn wledd i dynnu'r dwr o'ch dannedd.

Gwledd Conwy Feast
Conwy, Hydref 24-27
www.conwyfeast.co.uk
Person cyswllt: Jane Hughes 01492 593874

Dosbarthwyr a Manwerthwyr

Edwards o Gonwy

18 Stryd Fawr, Conwy, LL32 8DE
Ffôn: 01492 592443
www.edwardsofconwy.co.uk

Dim ond 20 oed oedd Ieuan Edwards pan agorodd ei siop gigydd, sydd erbyn hyn yn enwog yn rhyngwladol. Cafodd y mab fferm hwn ei hyfforddi yn Ewrop ar ôl dechrau ei yrfa fel cigydd yn Nyffryn Conwy. Adeiladodd ei fusnes a'i enw da ar sail ei sgiliau fel cigydd ac mae wedi ennill nifer o wobrau am ei sgiliau a'i gynnyrch. Mae bîff gwartheg duon Cymreig a chig oen Dyffryn Conwy, yn ogystal â selsig enwog Edwards, i gyd ar werth yn ei siop ac ar-lein.

Farmers' Garden

Pentre Smithy, Pentre Isa, Llangernyw,
Abergele, LL22 8PH
Ffôn: 01745 860430
www.farmers-garden.co.uk

Gwelodd Paul a Heather Watkins nad oedd llawer o ddyfodol i'w siop hwy ar y stryd fawr pan ddaeth archfarchnad fawr i'r dre. Yr ateb oedd cau eu siop ffrwythau a llysiau a dechrau gwasanaeth cyflenwi organig yn lle hynny. Maent wedi cofrestru gyda Chymdeithas y Pridd, ac yn cyflenwi bocsys llysiau ar hyd a lled Gogledd Cymru, gan brynu cymaint ag y bo modd o'r cynnyrch o ffynonellau lleol. Gall cwsmeriaid archebu trwy gyfrwng eu gwefan newydd. Mae'r cynnyrch newydd sydd ar gael yn cynnwys cig, cyw iâr, sudd, caws ac iogyrt.

The Natural Choice

14, Colwyn Avenue, Llandrillo yn Rhos, Bae Colwyn, Clwyd, LL28 4RB
Ffôn: 01492 549520
www.thenaturalchoice.biz

Mae John, Jo a Ceri Carpenter, ill tri yn aelodau o'r un teulu ac yn rhedeg y siop gyfeillgar hon sy'n gwerthu cynnyrch organig a masnach deg. Yma gellir archebu bocsys llysiau Gardd y Ffermwyr (gweler uchod) yn ogystal â gwerthu ffrwythau a'u llysiau. Cewch hefyd wyau maes oddi wrth Gareth Llwyd, cyflenwr yn Nyffryn Conwy a mêl gan Dennis Adams sy'n cadw ei wenyn ym Mwlch Sychnant, Conwy.

Sandy's Scrumptious Local Produce

Fferm yr Hafod, Ffordd Betws, Llanrwst
Ffôn: 01492 541392 neu 07928 691323
www.scrumptiousproduce.co.uk
ebost:sandy@scrumptiousproduce.co.uk

Mae Sandy Luthe-Hughes yn fam brysur sy'n gwybod mor anodd yw mynd i farchnadoedd ffermwyr, felly penderfynodd y gallai hi siopa a danfon nwyddau ar ran pobl sy'n methu mynd yno eu hunain. Mae Sandy'n gofalu eu bod yn cael bwyd tymhorol oddi wrth gynhyrchwyr yng Nghonwy a'r ardaloedd cyfagos - mae llawer ohonynt wedi eu cynnwys yn y llawlyfr hwn. Mae cig, caws, bara, ffrwythau, llysiau a chacennau i gyd ar ei rhestr. Mae'n cyflenwi am ddim ar gyfer archebion dros £10, bob dydd Gwener a dydd Sadwrn.

Mermaid Sea Foods

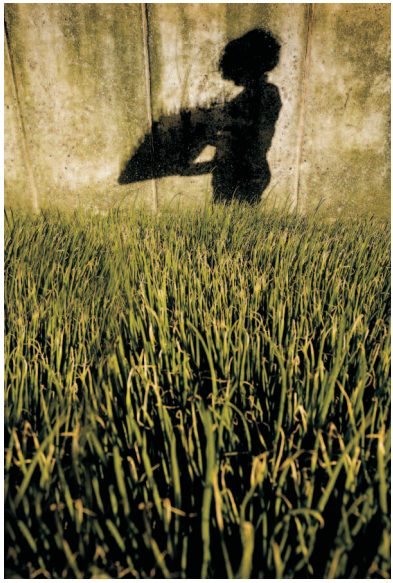
Builder Street, Llandudno, Conwy
Ffôn: 01492 878014

Mae'r gwerthwr pysgod hwn yn gwerthu'r pysgod lleol mwyaf ffres o ddechrau'r tymor, o gwmpas mis Mai, tan ddiwedd y tymor, sy'n gallu bod mor ddiweddar â mis Tachwedd. Mae'r rhan fwyaf o'r pysgod yn cael eu dal gan gychod bach, lleol ond bydd rhai yn cael eu dal gan bysgotwyr hobi sy'n defnyddio genwair. Cadwch lygad yn agored am wystrys Glannau'r Fenai, cregyn gleision afonydd Conwy a'r Fenai, crancod Conwy a chimychiaid y Gogarth yn ogystal ag ysbinbysgod y môr, lleden a phenfreision ifainc.

Billy the Fish

Ffôn: 07932 166845

Mae Bill Bailey yn werthwr pysgod symudol sy'n cynnig pysgod a physgod cregyn da a ddaliwyd yn lleol. Gallwch hefyd ei weld yn rheolaidd ym Marchnad Ffermwyr RSPB Conwy ac yn Gwledd Conwy.



Digwyddiadau

Ffair Hadau Conwy

Pa bryd: Bob blwyddyn, 26 Mawrth (oni bai ei fod yn ddydd Sul, os felly fe'i cynhelir ar y dydd Llun canlynol)
Ym mhle: Conwy

Ffair 700 oed a dderbyniodd siarter frenhinol gan Edward I. Mae hadau, planhigion, bric-a-brac gardd-dio a chynnyrch lleol ar werth

Person cyswllt: Peter McFadden 01492 650851

Sioe Eglwysbach

Pa bryd: Dydd Sadwrn, 9 Awst
Ym mhle: Cae Henblas, Eglwysbach

Dosbarthiadau ar gyfer bridiau prin o wartheg, defaid a cheffylau, coginio, llysiau, trefnu blodau, mêl a gwin. Hefyd ffair, adloniant i blant ac arddan-gosfa gelf yn yr ysgol gynradd gyfagos

Person cyswllt: Roy Kenrick 01492 650529

Sioe Llanrwst

Pa bryd: Dydd Sadwrn, 16 Awst
Ym mhle: Caeau Ty Gwyn, Ffordd Betws, Llanrwst

Dosbarthiadau ar gyfer gwartheg, cwningod a dofednod, coginio, cynnyrch gardd a merlogampau

Person cyswllt: Dorothy Roberts 01492 650847

Sioe Llansannan

Pa bryd: Gwyl y Banc Dydd Llun, 25 Awst
Ym mhle: Cae Hendre Llan, Llansannan

Dosbarthiadau ar gyfer gwartheg, defaid, ceffylau, cwn defaid, coginio, crefftwaith, llysiau a threfnu blodau

Person cyswllt: Guto Davies 01745 870449

Sioe Cerrigydrudion

Pa bryd: Dydd Sadwrn, 6 Medi
Ym mhle: Caeau Gwynfa, ger Cerrigydrudion

Dosbarthiadau ar gyfer gwartheg, defaid, ceffylau, coginio, cynnyrch gerddi, gwaith celf. Arddangosfa hen offer fferm

Ffôn: Brian Roberts 01490 420626

Ffair Fêl Conwy

Pa bryd: Yn flynyddol, Medi 13 (os nad yw'n ddydd Sul, os felly - y dydd Llun canlynol), 9am-4pm
Ym mhle: Conwy

Ffair stryd draddodiadol sy'n 700 mlwydd oed ac a gafodd siarter frenhinol gan Edward I. Mae gwenwynwyr lleol yn gwerthu mwy nag un dunnell fetrig o fêl erbyn amser cinio. Mwy o wybodaeth ar: www.conwybeekeepers.org.uk

Person cyswllt: Peter McFadden 01492 650851

Sefydliadu

sy'n cefnogi catblygu bwyd lleol

The Soil Association

Ffôn: 0117 914 2400
Ffacs: 0117 925 2504
www.soilassociation.org

Why Organic

Ffôn: 0117 314 5000
Ffacs: 0117 314 5001
www.whyorganic.org

Marchnadoedd Ffermwyr yng Nghymru

Ffôn: 0845 610 6496
www.fmiw.co.uk

Pythefnos Fwyd Prydain

20 Medi a 5 Hydref
www.britishfoodfortnight.co.uk

Peulwys
Ym mhle: Y Ty Cymunedol
Pa bryd: Bob dydd Iau

Person cyswllt: Lynn Arthur - 01492 512970.

Chester Avenue, Bae Cinmel
Ym mhle: Y Ty Cymunedol
Pa bryd: Bob prynhawn dydd Iau.

Maen Alaw, Penmaenmawr
Ym mhle: Canolfan y Celfyddydau Maen Alaw yn yr Hen Go-op
Pa bryd: Bob dydd Gwener

Person Cyswllt: Marian Jones neu Eira Hughes - 07733 013134

Llanfairfechan
Ym mhle: Ystafelloedd Lloyd Hughes, Neuadd y Dref
Pa bryd: Bob dydd Gwener. 11am – 3.30pm

Person Cyswllt: Janice Pavey - 01248 680339

Cychwyn Cadarn, Llandudno
Ym mhle: Ty Hapus a gellir cymryd archebion yn Swyddfa Cychwyn Cadarn yn Nhy Tudno, Ffordd Las
Pa bryd: Dydd Iau 10.15- 0.45

Canolfan Fusnes Colwyn
Ym mhle: 12 Ffordd y Bugail, Bae Colwyn
Pa bryd: Bob prynhawn dydd Gwener

Person cyswllt: Tony/Mair - 01492 513758.

Princes Drive, Bae Colwyn
Cadwch eich llygaid yn agored am wybodaeth bellach

Cwmnïau Cydweithredol Ffrwythau a Llysiau Cymunedol yng Nghonwy

Mae cwmnïau cydweithredol bwyd yn lledaenu'n gyflym trwy Gymru ac maent yn helpu i greu cyswllt rhwng ffermwyr â'u cymunedau.

Trwy hepgor y dyn canol mae'r ddwy ochr yn elwa – bwyd ffres i'r cwsmer a gwell enillion i'r ffermwr. Mae'r milltiroedd bwyd yn cael eu lleihau a ffermwyr yn arbed arian ar gludiant.

Ac mae hyn i gyd yn hynod o hawdd ei drefnu.

Gyda chefnogaeth yr Uned Adfywio Gwledig, mae'r cwmnïau cydweithredol yn cael eu rhedeg o ganolfannau cymunedol, ysgolion a neuaddau eglwys.

Bob wythnos mae gwirfoddolwr yn casglu'r archebion a'u trosglwyddo i'r cynhyrchwr. Mae'r cynhyrchwr yn cyflenwi'r archebion gyda'i gynnyrch ei hun neu o'r farchnad ac yn mynd â'r cynnyrch i'r cwmnïau cydweithredol.

Yna bydd gwirfoddolwyr yn rhannu'r cynnyrch sy'n cael ei gasglu gan y cwsmeriaid neu'r aelodau. Mae llond bag plastig o ffrwythau, salad neu lysiau yn costio £2 neu £2.50. Gall cwsmeriaid archebu unrhyw nifer o fagiau.

Nid oes angen storio'r cynnyrch, nid oes unrhyw wastraff a bydd ffermwyr yn ymateb i'r adborth trwy dyfu'r hyn y mae'r cwsmeriaid eisiau.

Ac ar ben hynny, mae'n dod â chymunedau at ei gilydd – bydd llawer yn trefnu paned bob bore casglu.