

Bwletin Drych Techyd

Rhifyn Glenda



Troeon Bywyd Glenda da Blenda

Yn gynharach eleni, digwyddais daro ar stori yn y newyddion am un o'r adar ar gampws Prifysgol Efrog. Roedd yn rhaid i mi wenu, oherwydd pwy ond sdiwdant fydda'n enwi chwaden yn Long Boi, heb sôn am agor cyfrif Instagram yn enw'r creadur?

A phwy ond sdiwant ysgafndroed fyddai'n mynd ati i enwi pob un o daclau'r gegin? Mae gan un o fy chwiorydd flendar llaw o'i dyddiau coleg, a'r label yn dal arno'n dwt: 'Glenda da Blenda.' Ond er fod Glenda bellach yn hen (mewn blynyddoedd blendars) mae hi'n dal i gynhyrchu creadigaethau campus o gynhwysion maethlon.

Petawn i'n cael dewis un teclyn trydanol yn unig i'r gegin (heblaw popty!) mae'n debyg mai blender llaw fyddai hwnnw. Rydw i'n argymhell fod fy nghleientau G.A.P.S.TM - o fyfyrwyr i hynafiaid – hefyd yn cael gafael ar un. A nagoes, does dim gorfodaeth arnoch chi i enwi eich blender chi!



Cawl Hufenog Pan oeddwn i fy hun yn y coleg, roedd un o fy ffrindiau yn ffansio fo'i hun fel arbenigwr cawliau hufenog. Pan gawsom aduniad yn nes ymlaen, rhoddodd botelaidd o olew had pwmpen o Awstria (ei famwlad) i mi, i'w dywallt yn ddiferion ysgafn ar wyneb cawl.

I wneud eich cawl hufenog eich hun, cymrwch ddogyn hael o botes cartref* a'i dywallt dros amrywiaeth o lysiau tymhorol. Byddai nionod, garlleg, meipen fach, pwmpen a moron yn gyfuniad da, a thamaid o 'blade mace' neu sinsir ffres fel fflach ychwanegol o flas. Byddai nionod, seleriach, danadl poethion a phys yn creu cyfansoddiad dymunol arall. I gynhyrchu'r ansawdd hufenog, ychwanegwch lwyaid o fenyn cnau coco (o ffynhonnell gynladwy) neu lwyaid o fêr eidion, neu aros tan y diwedd cyn cymysgu hufen crai drwy'r cwbl.

Gadewch i bopeth ffrwtian nes meddalu'r llysiau, yna taro'r blender yn y so-sban i lyfnhau'r cawl nes yn felfedaidd.



O'r Dechrau'n Deg O ddi-ddordeb i deuluoedd ifanc, dyma ddau syniad am fwyd llwy i blant bach, o lyfr Renee Kohley. Fel sefydlydd *Raising Generation Nourished* mae Renee yn frwd dros feithrin babanod i ddod yn fwytywyr bach chwilfrydig, gyda phaled amrywiol.

Moron gyda Braster Eidion neu Lard a Halen Môr : Defnyddiwch lard organig (a fagwyd yn garedig) neu wêr (rhan faethlon o eidion neu oen) i ffrio moron yn ysgafn. Pan yn feddal, ychwanegwch y mymryn lleiaf o halen da a sblasaid o botes cartref, a llyfnhau'r cwbl efo blender.

Pwmpen gyda Menyn a Sudd Sauerkraut : Hannerwch bwmpeni i'w rhostio, a'u gosod gyda'r cnawd yn uchaf. Rhowch ddotiau o fenyn a mymryn o halen da yn y pantiau. Pan yn feddal, rhowch y cnawd (heb y croen) yn y jwg blender a'i lyfnhau. Os yn rhy dew, ychwanegwch beth potes. Cyn gweini, ychwanegwch ½ llond llwy de o fenyn a ¼ llond llwy de o sudd sauerkraut at bob llwyaid o'r piwri.

*I wneud potes, berwch garcasau cyw amrwd / esgyrn eidion / esgyrn oen / pennau pysgod ffres gyda nionod a pherlysiâu. Ar ôl 2-3 awr o ffrwtian tawel, gogryn, oeri a chadw'r hylif yn yr oergell.

MEDDWL CYN SIARAD ♥ DARLLEN CYN MEDDWL*

Long Boi: The University of York's Viral, Very Tall Campus Duck: Natasha Meek (www.yorkpress.co.uk, 2021);

Nourishing Beginnings Baby Foods: Renee Kohley (Page Street Publishing Co., 2016);

The Heal Your Gut Cookbook: Hilary Boynton & Mary Brackett (Chelsea Green Publishing, 2014);

Gut and Physiology Syndrome: Natahsa Campbell-McBride (Medinform, 2020);

How to Make Mayo With an Immersion Blender: Heather Dessinger (www.mommypotamus.com, 2022).

*Fran Lebowitz - Social Studies



Reis Blodfresych Tra'n gweithio ar wella'r coluddion, mae hwn yn gwneud yn lle tatws a phasta (gan fod rhaid gadael llonydd i starts trwm am y tro).

Rhowch dameidiau blodfresych mewn jwg tal a physio'r blender i'w malu mor fân â reis (ond peidio mynd mor bell â'u troi'n sdwns). Berwch yn dyner mewn dŵr neu botes cartref, cyn gogryn a gweini gyda thalp o fenyn. Gellir troi perlysiâu neu sbeisys i'r cymysgedd hefyd.

Lobsgows Dyma bryd sydd wedi ymestyn y gyllideb i sawl teulu ar hyd y degawdau. Mae ei flas yn tueddu i wella ar ôl ei ail-gynhesu, ond tra rydym yn mendio'r meicrobeiom rhaid gadael y tatws allan o'n lobsgows. Anfantais hyn yw y bydd y potes yn fwy dyfrllyd, ond o daro blender llaw yn y sosban mae modd tewychu'r cymysgedd mewn ychydig eiliadau. Pylsiwch gyfran fach o'r stiwl yn unig – nid y cwbl lot!

I'r rhai sydd ddim yn gyfarwydd â'r broses o wneud lobsgows, rhowch lwyaid fach o saim eidion mewn sosban a phwys o dameidiau cig stiwl. Ffriwch yn ysgafn cyn ychwanegu tameidiau o rwdan, moron, maip a nionod, a digon o stoc cartref (nid ciwb) i orchuddio'r cyfan. Gellir defnyddio seleriac yn lle tatws, os dymunir. Gadewch i'r lobsgows ffrwtian yn dawel am awr neu ddwy a'i halltu yn ôl yr angen.

Sôs Bricyll Anghofiwch am sôs coch - bydd melynstra naturiol y sôs yma yn apelio at blant a gwesteion hŷn fel ei gilydd. Rhowch lond dwy gwpan o fricyll sych yn y jwg blender, gyda llond un gwpan o botes cartref, llond tair llwy fwrdd o olew olewydd da, llond un llwy de o bowdr paprica melys a phinsaid o bupur a halen. Proseswch yn bast, gan ychwanegu olew olewydd os yn rhy dew. Cadwch yn yr oergell nes yn barod i'w fwyta. Gellir ei weini'n oer a fesul llwyaid, ac mae'n gymar da i gig oen, selsig 100% cig neu dafell o dorth lentil.

Paned Hydrefol Paned berffaith i'w mwynhau o flaen y tân neu yn nhŷ nain a taid! Piliwch a thorrwch un afal yn dameidiau bras a'u hychwanegu at lond dwy gwpan o ddŵr a bodyn bach o sinsir ffres. Defnyddiwch flendar i'w malu'n llymed. Trosglwyddwch i sosban gyda phinsaid o sinamon, pinsaid o nytmeg a llwyaid fach o fenyn naturiol neu fenyn Mari (*ghee*) neu olew cnau coco. Ychwanegwch ychydig o fêl hefyd, a thamaid o groen oren os ar gael. Pan fydd y ddiod yn gynnes braf, tywalltwch i gwpanau a'i mwynhau.



(Digon i 2 – dyblwch neu dreblwch i fwy o bobll!)

Taeniad Cnau Cyll Daw'r rysait yma o lyfr Boynton and Brackett, *The Heal Your Gut Cookbook*. Mwydych lond dwy gwpan o gnau cyll mewn dŵr glân dros nos. Yn y bore, bydd angen taflu'r dŵr. At y cnau, ychwanegwch lond dwy llwy fwrdd o bowdr cacao, un llond llwy fwrdd o fêl, llond 2-4 llwy fwrdd o olew cnau coco wedi ei doddi a phinsaid o halen. Defnyddiwch flendar i gyfuno'r cyfan yn bast.



Mayonniase Gwahanwch 3-4 ŵy a rhoi'r melynwy yn unig yn y jwg blender. Fydd dim angen y gwynwy. Ychwanegwch binsaid da o halen môr, hanner llond llwy de o fwstard da, dwy lwyaid fawr o sudd lemon ac ychydig bach o fêl. (Does gen i ddim mesuriadau mwy manwl na hyn – addaswch y blasau ar y diwedd!) Tywalltwch un llond cwpan o olew afocado da, neu hanner llond cwpan o olew olewydd ysgafn a hanner llond cwpan o olew had cywarch (*hemp seed oil*) dros weddill y cynhwysion. Bydd yr wyau yn un haen ar waelod y jwg, a'r olew yn ail haenen uwchben yr wyau. Gostyngwch y blender yn ofalus i lawr i waelod y jwg a physio'r wyau nes y byddant yn dechrau cyfuno efo'r olew. Codwch y blender i fyny ac i lawr dan gymysgu.

I weld fideo o'r broses, chwiliwch ar wefan www.mommypotamus.com.

Y Grefft o Wella Mae pawb yn gorfod ildio i salwch fel annwyd neu fflw o dro i dro, ac mae'n bwysig ein bod yn medru gofalu amdanom ein hunain, a'n hanwyliaid, tra'n mendio. Rhan o'r grefft ydi medru cynnig tameidiau *bach* o fwyd maethlon, hawdd i'w llyncu.

Gall pysgodyn fod yn un dewis da, a gellir gwneud sôs di-flawd fel hyn: meddalun nionyn a chwpanaid o dameidiau blodfresych mewn menyn neu lard organig. Ychwanegu at y badell 3 clôf o garlleg, sblassiad o sudd lemon, ½ peint o botes ffres neu hufen cnau coco a llond llwy fwrdd o fêr (o'r sosban botes neu *Bone Marrow Melt* gan gwmni Kettle and Fire). Pan fydd popeth wedi poethi drwyddo'n drwyadl, defnyddio'r blender i'w lyfnhau yn sôs.

Os digwydd i'r claf ofyn am sôs caws, gellir gadael y sudd lemon allan o'r cymysgedd, ac ychwanegu ychydig o gaws crai aeddfed neu gaws glas os am flas cryfach.



Bydd Glenda yn ei hôl yn fuan gydag ail ran.

Mae pob un o erthyglau a blogiau **Drych Iechyd** wedi eu hysgrifennu er budd y rheiny sy'n dymuno dysgu am wir ystyr iechyd, yn awyddus i feddwl yn eang ac yn barod i gymryd cyfrifoldeb am eu dewisiadau nhw eu hunain. Natur addysgiadol sydd i bob gwybodaeth a rennir ac ni ddylai ddisodli cyngor meddygol. Ni ellir addo cywirdeb na chyflawnder y cynnwys, na chwaith ei berthnasedd i unrhyw gyflwr neu amgylchiad personol. Os am roi unrhyw syniad neu egwyddor a ddisgrifir yma ar waith, chi sy'n cymryd cyfrifoldeb llawn am hynny. Mynnwch gyngor gan ymarferydd iechyd pan yn *sâl*.

AUDE SAPERE – MENTRA WYBOD – DARE TO GET IT

Elin Alaw – Homeopath Proffesiynol ac Ymarferydd G.A.P.S.
elinalawhomeopath@yahoo.co.uk / 07989 491 417 / www.elinalaw.com