

Bwletin Drych Iechyd

Dau Fath o Botes



Dau Fath o Botes

Rydw i'n 'sgwennu hwn er budd fy nghymuned o GAPSdars, yn blant, rhieni, teuluoedd estynedig, cynhyrchwyr a gwerthwyr bwyd. Gobeithio y medraf ddatrys ambell i ddryswch, fel y gwahaniaeth rhwng potes cig ('meat stock') a jiws asgwrn ('bone broth.') Os yn osgoi cig, darlennwch fy erthygl 'GAPS, Canllaw Byr i Lysieuwyr' yn gyntaf!

Mae bron i bawb yn GAPSdar y dyddiau yma, a'n systemau treulio angen hwb sylweddol i iacháu. Mae mwy o deuluoedd bellach yn effro i hyn, ac yn dod â'u plant ataf fi am driniaeth yn ogystal a rhoi sylw i'r deiet.

Fel homeopath, 'dwi'n amlwg yn cynnig remedi i weddu i anghenion pob unigolyn. Ond 'dwi hefyd yn awyddus i bob teulu gymryd rhan gyfartal yn y bartneriaeth, ac mae darparu cyflenwad cyson o botes cartref yn un peth ymarferol, effeithiol, y dylai pawb fedru ei wneud.

1. Potes Cig Sylfaenol: Cynhwysion ac Offer

Tua unwaith yr wythnos, bydd angen estyn:

★ Y sosban fwyaf sy'n y tŷ. Mae sosban o ddrur di-staen (*stainless steel*) yn addas. Mae sosban haearn bwrw drom hefyd yn addas. Tydi sosban teflon du ddim yn ddewis iach o gwbl, na sosban aliminiwn – ffluch plŷs! Os oes angen trip i'r dre i ffeindio sosban addas, prynwch gogr, jwg mawr a llond boc o jariau gwydr ar yr un pryd.

★ Llond bag o esgryn amrwd â digon o gig arnyn nhw, o'r anifail iachaf bosib'. Gorau oll os medrwyd daro sgwrs efo cigydd lleol a gofyn am gyflenwad cyson. Oni bai fod gennyhych alergedd neu gyfyngiadau diwylliannol, mae esgryn cyw, oen, porc, eidion, ffasant neu gwningen i'r dim. Os yn rhy swil i ofyn yn y siop, prynwch arlein gan Graig Farm Organics neu Gazegill. Mae cyw iâr a phorc yn ddau gig sy'n well os cawsant eu magu yn organig.

★ Ambell i nionyn, dau neu dri gewin garlleg a pherlysiâu (dewisol), halen da a dŵr plaen.

Potes Cig Sylfaenol: Y Dull

Rhowch esgryn amrwd, cigog, yn y sosban. Os ydyn nhw'n llenwi dau draean o'r sosban rydym ar y trywydd cywir, er nad oes mesuraidau pendant fan hyn. Mae carcasau cyw iâr neu garcasau cwingod yn addas, neu becyn o adennydd a thraed cywion, neu gynffon ŷch (*oxtail*) neu esgryn beison o Rhug, neu wrth gwrs gyfuniad o'r cwbl lot.

Noder: mae gen i reswm da dros argymell esgryn amrwd. Os ydych chi wedi gwyro oddi ar y piste fel petai, drwy ddefnyddio carcas twrci wedi ei rostio, dydych chi ddim yn gwneud potes sylfaenol GAPS. Ewch yn ôl a ffeindio esgryn amrwd plis, nid esgryn wedi eu coginio yn barod!

Ychwanegwch 3-4 nionyn wedi eu haneru, ac ambell ewin garlleg os ydych yn ffordd o'i flas. Gall bwnsiad o oregano ffres neu berlysiâu cymysg ychwanegu blas da hefyd.

Tywalltwch ddŵr dros y cwbl a chodi'r cymysgedd i'r berw. Peidiwch â gadael iddo ferwi yn wyllt, dim ond ffrwtian yn dawel am 2-3 awr.

Noder: os ydych wedi dewis gadael i'r potes ferwi drwy'r dydd neu dros nos, fydd y potes ddim yn addas i GAPSdar sydd 'mond yn dechrau iacháu. Ewch yn ôl i'r cychwyn!

Gadewch i'r potes oeri er mwyn medru ei flasgu, yna ychwanegu digon o halen i fodloni eich chwaeth. Sicrhewch fod hwn yn halen craig neu'n halen môr *heb* ychwanegion. Fodd bynnag, os oes babi yn y teulu, peidiwch â halltu'r potes nes y bydd hi'n bryd gweini'r bwyd, er mwyn medru ychwanegu'r halen yn ôl faint sy'n addas i bob unigolyn.

Cadw'r Potes

Gweithiwch yn dwt, heb dasgu'r potes os yn bosib! Tywalltwch drwy'r gogor i mewn i jariau gwydr, cyn ei gadw yn yr oergell am hyd at wythnos. Os bydd haenen o fraster yn codi i'r wyneb, defnyddiwch hwn i ffrio nionyn ac ŵy. Defnyddiwch y potes fel sail i gawl, caserol, cyri, neu fel diod cynnes o fwg.



**NESAF : SUT I WNEUD
Jiws ASGWRN →**

MEDDWL CYN SIARAD ♥ DARLLEN CYN MEDDWL*

Nourishing Broth: Sally Fallon Morell (Grand Central Publishing, 2014);
Gut and Physiology Syndrome: Natasha Campbell-McBride (Medinform, 2020);
The Dental Diet: Steven Lin (Hay House Inc, 2018);
Drug Muggers: Suzy Cohen (Rodale, 2011);
GAPS - Canllaw Byr i Lysieuwyr: Elin Alaw (www.elinalaw.com, 2021).

*Fran Lebowitz - Social Studies

2.

JIWS ASGWRN

'Bone Broth' y Selébs

Gobeithio ein bod yn gyfarwydd bellach efo'r dull o baratoi potes cig sylfaenol. Oherwydd y collagen ac asidau amino gwerthfawr a dynnwyd o'r asgwrn i'r gwlych yn ystod y ddwyawr neu dair o ffrwtian, rydym yn 'nabod potes cig fel bywyd *maethlon*, ag ynddo ddaioni at fendio tyllau mân yn y perfedd, yn waliau'r ysgyfaint, yn yr ymennydd a mwy.

Cofiwch, heb i ni fynd ati i fendio perfedd gogr (*leaky gut*) mater o amser fydd hi cyn i salwch cronig ddatblygu. Ond pam fod tyllau mân yno o gwbl? Cyfuniad, mae'n debyg, o ffactorau fel straen emosynol, cemegion llau ty a styffiach puro dwylo, chwynladdwyr, hormonau synthetig fel IVF a'r bilsen, tabledi rhag dŵr poeth etc. Siawns na all pawb ohonom, felly, elwa o gael potes maethlon yn ein boliau.

Felly beth am jiws asgwrn, neu'r 'bone broth' clodfawr? Mae digon o enwogion y dyddiau yma yn brolio am hwn. Gellir ei brynu ar y we, hyd yn oed, a byddai hynny'n arbed strach! Ond wnaiff o'r un job â'n potes maethlon ni?

Dyma'r ateb. Medrwn, mi fedrwn ni ddefnyddio jiws asgwrn neu 'bone broth' yn ein prydau bwyd, ond **dim ond ar ôl rhai misoedd neu flynyddoedd o fendio waliau'r perfedd yn gyntaf.** Ein cynghreiriaid yn y gwaith mendio ydi potes cig sylfaenol, nid y jiws asgwrn mwy ffasiynol. Ydi hynny'n golygu fod 'bone broth' yn ddrwg i ni? Ddim o gwbl; mae o'n fath gwahanol o fwyd, dyna'r cwbl. Mae 'bone broth' yn fwyd sy'n medru *glanhau'r corff*, tra bo'r potes syfaenol yn darparu *maeth i fendio*. Ond o'i gymryd yn amserol, pan fydd y corff yn barod am gael ei lanhau, gall jiws asgwrn hefyd fod yn fwyd arbennig o werthfawr.

I wneud jiws asgwrn neu 'bone broth', defnyddiwch esgyrn ffres heb fawr o gig arnyn nhw. Mae merasgwrn eidion yn enghraifft dda o asgwrn lle mae'r cig, fel arfer, wedi ei fwtsiera ymaith yn eithaf glân. Bydd rhai pobl yn dewis rhostio'r esgyrn yma am dipyn cyn eu rhoi yn y sosban, i wella'r blas. Gallwn hefyd ddefnyddio'r carcass cyw iâr sy'n weddill yn dilyn cinio Sul i wneud jiws asgwrn. Ychwanegwch nionod, garlleg, dŵr a thatsaid o finegr afalau er mwyn rhyddhau mwynau o'r esgyrn a chyfoethogi'r gwlych.

Yn nesaf, rhaid gadael y sosban ar y tân drwy'r dydd, neu dros nos, neu am rai dyddiau hyd yn oed. Oherwydd hyd y berwad, bydd lefelau uchel o histamin yn bresennol yn y jiws asgwrn- rhywbeth sy'n anodd i GAPSdar ddygymod ag o. Gan fod y jiws yma yn *glanhau'r corff*, mae dolur rhydd, pwys a symptomau fflui yn ganlyniad arferol i'r rhai sy'n yfed jiws asgwrn *cyn gwneud y gwaith mendio yn gyntaf.*

Yn y siopau ac mewn llyfrau coginio, mi welwch chi'r geiriau 'stock' a 'broth' yn cael eu defnyddio waeth sut cafodd y potes ei baratoi. Cyn prynu, cofiwch ofyn pa fath o esgyrn ddefnyddwyd, a pha mor hir y cawsant eu berwi. Os oes unrhyw amheuaeth, gwnewch eich potes eich hun!

Eich Cwestiynau

Fedra i wneud potes sylfaenol o esgyrn pysgod?

Siŵr iawn! Gofynnwch i werthwr pysgod am bennau neu fframiau pysgod wedi eu dal yn y gwyllt. Mae pysgod gwynion fel penfras (*cod*) neu'r cegddu (*hake*) i'r dim. Gadewch iddynt ffrwtian yn dawel am awren yn unig, er mwyn osgoi niweidio strwythr eu brasterau iach. Gall mymryn o sudd lemon organic neu binsaid o sbeis sumac weddu yn hyfryd i flas potes pysgod.

Fedra i wneud potes llysiâu? Wel gallwch, ond fydd ynddo fo DDIM o fanteision y gelatin a'r asidau amino sydd mewn potes cig neu botes pysgod. Yr esgyrn sy'n rhoi i ni'r maeth i selio tyllau mân yn waliau'r coluddion, a'r deunydd crai at greu a chynnal hormonau ac imiwnedd cryf.

Fedra i rewi potes? Gallwch, yn ddiraffferth. Gallwch hefyd rewi esgyrn ffres, a'u tynnu allan fesul tipyn i wneud haldaid o botes ffres.



Sut i gael plant i yfed eu potes!

1. Cyflwynwch botes o oedran ifanc. Oherwydd y niwed i'w system dreulio, mae GAPSdars yn medru bod yn ffyslyd ynglŷn ag ansawdd bwyd, felly sicrhewch eu bod yn 'nabod blas potes o ddyddiau cynnar bwyd llwy.
2. Gwnewch fowlenaid fach o gawl yn rhan o draddodiad pob pryd teuluol. Cyfeiriwch ato fel fffisig os oes raid, nes daw'r dydd y bydd pawb yn mwynhau pob diferyn!
3. Rhowch botes mewn bolognaise, pastai bysgod, cyri, stiŵ a phob pryd bwyd 'gwlyb.' Bydd blas y bwyd yn well, a'ch boliau yn gyfforddus ar ei ôl.
4. Defnyddiwch botes yn lle dŵr plaen i ferwi llysiâu. Wedyn gellir sdwnsio moron a swêj gyda dogn bellach o fraster iach, neu ddefnyddio sdwns seleriac i ffurfio cacennau bach gydag wŷ a tham-eidiau o bysgod a phys, a'u rhoi yn y popty i grasu.
5. Gwnewch gawl tenau gyda digonedd o botes ac ychydig o lysiau, a'i dywallt i fflag er mwyn mwynhau paned anturus yn yr awyr agored.

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 gaddo 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