

Cacen

Dim Datgoedwigo



Cynhwysion

- **125g o siwgr Masnach Deg**

Rydyn ni'n defnyddio siwgr Masnach Deg am fod planhigfeydd cansen siwgr yn achosi datgoedwigo yng nghoedwig yr Iwerydd Brasil.¹ Mae Masnach Deg wedi ymrwmo i atal datgoedwigo fel rhan o'i feini prawf. Neu, mae peth siwgr yn cael ei wneud o fetys siwgr yn y DU hefyd.

- **125g o fenyn organig**

Yn aml mae Gawrtheg yn y DU yn cael eu bwydo ar soi. Mae soi yn un o brif achosion datgoedwigo yng nghoedwig law yr Amazon². Trwy brynu cynnyrch organig, mae'n fwy tebygol y bydd yn dod o wartheg sy'n cael eu bwydo ar borfa.

- **2 wy maes (o ddewis gan gywion ieir sy'n cael eu bwydo ar ŷd)**

Weithiau mae cywion ieir yn cael eu bwydo ar soi hefyd. Felly, i osgoi hyn, ceisiwch ddewis cywion ieir maes â label sy'n dangos yn glir beth mae'r cywion ieir yn bwyta.

- **250g o flawd**

Chwiliwch am flawd a dyfir yn y DU.

- **1 llwy fwrdd o sinamon**

- **Pinsiad o halen**

- **1 llwy fwrdd o bowdr codi**

- **1-2 ddyrnaid o aeron tymhorol**

Mae defnyddio ffrwythau yn eu tymor yn lleihau'r allyriadau carbon sy'n gysylltiedig â chludo ffrwythau. Mae'r BBC yn cynhyrchu tabl defnyddiol sy'n

Gweithgaredd Gwyrdd!

dangos pa fwyd sydd yn ei dymor ar unrhyw adeg benodol o'r flwyddyn. Ewch i bbcgoodfood.com/seasonal-calendar/all

Y dull o goginio'r gacen

1. Rhagboethwch y ffwrn i 180 gradd ac iro tun cacennau ag ychydig o fenyn
2. Cymysgwch eich menynd a'ch siwgr gyda'i gilydd i greu hufen ysgafn, fflwffog
3. Curwch yr wyau a'u hychwanegu at y siwgr a'r menynd hufennog, cymysgwch y cynhwysion gyda'i gilydd
4. Cymysgwch y cynhwysion sych gyda'i gilydd (blawd, powdr codi a sinamon) a'u hidlo i'r bowlen â'r cymysgedd o wyau, menynd a siwgr
5. Ychwanegwch eich aeron tymhorol
6. Rhowch y cymysgedd yn eich tun a'i bobî am 45 munud, yna profwch y gacen â chyllell. Rhowch y gyllell i mewn i ganol y gacen – os daw allan yn lân, heb gymysgedd arni, mae eich cacen yn barod. Os nad yw'r gyllell yn lân, pobwch ychydig yn hirach a phrofi eto
7. Gadewch i'r gacen oeri cyn ei bwyta
8. Os dymunwch, gallwch addurno eich cacen â ffrwythau, jam neu flodau gardd bwytdwy fel Llygaid y Dydd, Rhosynnau, Trilliw'r Gerddi, Ffiwsias, Dant y Llew, Lafant, Dahlias neu Feillion (ond gwnewch yn siŵr nad ydyn nhw wedi'u trin â chemegion)
9. Mwynhewch eich cacen dim datgoedwigo!

1. www.worldwildlife.org/magazine/issues/summer-2015/articles/sugarcane-farming-s-toll-on-the-environment

2. news.mongabay.com/2019/04/brazil-soy-trade-linked-to-widespread-deforestation-carbon-emissions