Bwyd Organig
Beth yw'r holl sôn?

llun: WDA

Cwestiynau ac atebion am fwyd a ffermio organig yng Nghymru

Canolfan Organig Cymru
Organic Centre Wales

Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

Beth yw bwyd organig?

- Ystyr gyfreithiol sydd i'r term organig, wrth sôn am fwyd. Mae'n golygu bod y bwyd wedi cael ei dyfu a'i brosesu yn unol â rheolau arbennig
- Enw'r rheolau hyn mewn perthynas â ffermio a phrosesu organig yw Safonau, ac maent yn cael eu gorfodi gan y gyfraith yn y DU ac ar draws Ewrop
- Mae'r Safonau hyn yn cynnwys pob cam o gynhyrchu bwyd organig, o'r fferm i'r siop

Felly, sut ydw i'n gwybod ei fod yn organig?

- Gwnewch yn siŵr fod y gair 'organig' ar y label
- Edrychwch ar y logo – mae'r logos isod i'w gweld ar gynhyrchion a drwyddedir gan rai o gyrff organig y DU

Beth mae'r Safonau organig yn ei olygu?

Beth am les anifeiliaid?

- **Rhaid bod digon o le gan anifeiliaid i ymddwyn yn naturiol**
- **Rhaid bod gan yr holl stoc fynediad i dir pori lle bo modd**
- **Ni chaniateir bwydo gwartheg cig a godro'n ddwys na defnyddio cewyll ieir caeth**
- **Dim rhoi gwrthfiotigau'n rheolaidd**

Beth am dyfu cnydau?

- **Mae tyfu gwahanol gnydau yn yr un ardal yn golygu nad oes cyfle gan blâu ac afiechydon i gynyddu o dymor i dymor**
- **Ni chaniateir ond ychydig iawn o wrteithiau artiffisial**
- **Mae ffermwyr yn cynyddu ffrwythlondeb y pridd drwy ddefnyddio tail a meillion**
- **Ni chaiff ffermwyr organig ond ddefnyddio nifer fach o blaleiddiaid a hynny o dan amgylchiadau arbennig yn unig**
- **Ni chaniateir chwynleiddiaid ar ffermydd organig**

llun: Craig Farm

Gall y gair 'organig' gael ei ddefnyddio hefyd wrth sôn am bethau ymolchi a defnyddiau. Mae'r rhain i'w cael fwyfwy er nad oes i'r gair 'organig' yr un ystyr gyfreithiol. Sut bynnag, mae rhai cynhyrchion yn cael eu trwyddedu gan y cyrff ardystio

llun: John Harvey

Mae bwyd organig yn dod o ffermydd sy'n anelu at gynhyrchu bwyd o safon dda mewn ffordd sy'n gyfeillgar o ran yr amgylchedd er mwyn hybu iechyd a lles y pridd, planhigion, anifeiliaid, pobl a'r wlad.

llun: John Harvey

Mae dros 600 o ffermydd organig yng Nghymru, i gyd yn gweithio i gyflenwi cynnyrch o safon dda i'r farchnad ac i greu swyddi yn y wlad

llun: WDA

llun: WDA

Ar ôl faint o amser mae ffermwr yn gallu cynhyrchu anifeiliaid a chnydau organig?

- **Bydd yn cymryd o leiaf ddwy flynedd i fferm drosi i gynhyrchu'n organig**
- **Rhaid i ffermwyr gydymffurfio â Safonau organig ac er mwyn sicrhau hyn, maent yn cael eu harchwilio bob blwyddyn ac mae eu cynnyrch yn cael ei drwyddedu**

Beth am GMs?

- **Ni chaniateir unrhyw ddefnyddiau wedi'u haddasu'n enetig fel hadau a bwydydd anifeiliaid**

Beth am bris bwyd organig?

- Mae'r dulliau sy'n cael eu defnyddio gan ffermwyr organig yn golygu y gall costau llafur fod yn uwch
- Yn gyffredinol, mae'r ffermwyr yn cael llai o gynnyrch na ffermwyr anorganig, felly er mwyn aros mewn busnes, rhaid iddynt dderbyn pris uwch am eu cynnyrch
- Gall fod yn ddrud cynhyrchu bwyd i anifeiliaid sydd wedi cael ei dyfu'n organig
- Gall bwydydd organig wedi'u prosesu fod yn ddrutach na bwydydd confensiynol oherwydd bod cost y cynhwysion yn uwch a gall cyfyngiadau organig eraill arwain at gostau uwch
- Weithiau, gall swmp llai a'r pellteroedd hirach a all fod ynghlwm â bwydydd organig ffres a phrosesedig godi costau cynhyrchu a marchnata
- Yn yr un modd ag unrhyw gynnyrch, pan fydd y galw'n uchel a'r cyflenwad yn isel, bydd y pris yn codi ac ychydig iawn o reolaeth sydd gan y ffermwr dros hyn!

llun: WDA

Sut alla i ddod o hyd i fwyd organig am bris rhesymol?

- Yn aml, gellwch chi brynu'n uniongyrchol oddi wrth y cynhyrchydd. Gall hyn fod drwy gynlluniau blwch, o farchnadoedd y ffermwyr, gwerthu ar-lein, archebu drwy'r post neu siopau fferm
- Gall cynnyrch fod yn rhatach yn ei dymor
- Mae'r rhan fwyaf o archfarchnadoedd a siopau cyfanfwyd yn gwerthu cynnyrch organig: os nad ydych yn gallu dod o hyd iddo, **gofynnwch amdano**!
- Trwy baratoi eich bwyd eich hunan ac osgoi bwyd hynod brosesedig, efallai, at ei gilydd, na fyddwch yn talu mwy na'r hyn y byddwch yn ei dalu am fwyd anorganig.

Beth am ansawdd bwyd organig?

- Mae bwyd organig yn cynnwys llai o waddodion y plaleiddiaid sy'n cael eu defnyddio mewn amaethyddiaeth gonfensiynol, felly wrth brynu cynnyrch organig mae'n llai tebygol y bydd eich bwyd yn cynnwys y gwaddodion hyn

llun: WDA

- Ni chaniateir rhoi gwrthfiotigau'n rheolaidd i anifeiliaid fferm
- Ni fu erioed achos BSE ymhlith anifeiliaid wedi'u geni a'u magu ar fferm organig
- Ni chaniateir ond tua 30 o ychwanegion, fel halen a phowdwr codi, mewn bwyd organig prosesedig, o'u cymharu â mwy na 500 o ychwanegion a ganiateir mewn bwyd anorganig prosesedig
- Ni chaniateir seimiau hydrogenaidd, sydd yn gysylltiedig â chlefyd y galon, mewn bwydydd organig prosesedig
- Cafwyd bod lefel uwch o asidau brasterog hanfodol mewn anifeiliaid sydd wedi cael eu bwydo ar gyfrannau uwch o laswellt a meillion

llun: Antur Teifi

Wrth gyhoeddi cefnogaeth newydd i ffermwyr, 1af Mawrth 2004, meddai Carwyn Jones, Gweinidog yr Amgylchedd: "Mae bwyd organig yn rhan allweddol o ddyfodol cynhyrchu bwyd yng Nghymru"

llun: John Harvey

Dylai deiat iach fod yn gytbwys gan gynnwys digon o ffrwythau a llysiau ffres. Gall deiat, organig ai peidio, sy'n llawn bwydydd hynod brosesedig, gynnwys lefelau afiach o siwgrau, seimiau dirlawn neu halen

llun: WDA

llun: WDA

Mae cynnyrch organig wedi bod yn llwyddiannus iawn yng Ngwobrau Gwir Flas Awdurdod Datblygu Cymru

Ydy ffermio organig yn llesol i'r amgylchedd?

- Mae astudiaethau wedi dangos, ar gyfartaledd, fod ffermydd organig sefydledig yn cynnal niferoedd uwch ac amrywiaeth fwy toreithiog o adar, planhigion gwyllt, pryfed a bywyd gwyllt arall, na ffermydd anorganig
- Mae'r Safonau'n annog ffermwyr organig i gynnal gwrychoedd, coed a chyrion caeau er mwyn diogelu bywyd gwyllt
- Mae defnydd ynni, yn arbennig ynni sy'n gysylltiedig â gwneud gwrtaith a phlaleiddiaid, yn tueddu i fod yn is o lawer ar ffermydd organig

llun: WDA

Beth yw dyfodol ffermio organig yng Nghymru?

- Datblygodd Llywodraeth Cynulliad Cymru gynllun gweithredu organig ym 1999, o flaen Lloegr a'r Alban, ac mae'n dal i gefnogi ffermwyr organig
- Mae Llywodraeth Cynulliad Cymru yn annog darparu mwy o fwyd wedi'i gynhyrchu yng Nghymru, gan gynnwys bwyd organig, mewn ysgolion, ysbytai a sefydliadau cyhoeddus eraill
- Mae cwmnïau bwyd mawr yn buddsoddi'n gynyddol mewn cynnyrch organig newydd, yn aml gyda chefnogaeth Awdurdod Datblygu Cymru a Chyswllt Ffermio

llun: Arvid Parry Jones

Sut alla i gael gwybod mwy am fwyd a ffermio organig a bod yn rhan o'r dyfodol organig yma?

- Ceisiwch ragor o wybodaeth am fwyd a ffermio organig gan un o'r cyrff niferus sy'n ei gefnogi. Ceir rhai ar y rhestr isod
- Gofynnwch am fwyd organig os na chewch chi ddod o hyd iddo mewn siop neu dŷ bwyta
- Edrychwch yn The Organic Directory gan Clive Litchfield, a gyhoeddwyd gan Green Books 01803 863 260, ac sydd i'w gael o'r Soil Association a hefyd ar eu gwefan (gweler isod)
- Ymwelwch â marchnadoedd y ffermwyr a phrynwch oddi wrth gynhyrchwyr organig yn uniongyrchol
- Tyfwch eich bwyd organig eich hunain a dechreuwch domen gompost. Dyma'r ffordd orau i sicrhau bod eich cynnyrch yn rhydd o blaleiddiaid
- Ewch ati i weld a oes fferm organig gerllaw sy'n croesawu ymweliadau gan y cyhoedd
- Ffoniwch Linell Gymorth Canolfan Organic Cymru am wybodaeth bellach: 01970 622 100

Edrychwch ar y gwefannau isod a dilynwch y dolenni

- www.organic.aber.ac.uk/cymraeg
  Canolfan Organig Cymru, y canolbwynt ar gyfer gwybodaeth am fwyd a ffermio organig
- www.defra.gov.uk/farm/organic/consumers
  Safbwynt llywodraeth y DU ar fwyd a ffermio organig
- www.soilassociation.org Y Soil Association, sy'n ymgyrchu am fwyd a ffermio organig yn y DU
- www.hdra.org.uk gwybodaeth am arddio organig o'r HDRA ger Coventry
- www.food.gov.uk/wales
  Asiantaeth Safonau Bwyd Cymru
- www.foodcomm.org.uk
  Y Food Commission, corff ymgyrchu annibynnol
- www.cat.org.uk Canolfan y Dechnoleg Amgen, ger Machynlleth
- www.foe.co.uk/cymru Cyfeillion y Ddaear Cymru
- www.farmersmarketsinwales.co.uk
  Marchnadoedd y Ffermwyr yng Nghymru

Cyhoeddwyd y llyfryn hwn gan Ganolfan Organig Cymru, sy'n bartneriaeth rhwng ADAS Wales, IGER, Canolfan Ymchwil Elm Farm, Sefydliad y Gwyddorau Gwledig a'r Soil Association.

Canolfan Organig Cymru, Sefydliad y Gwyddorau Gwledig,
Prifysgol Cymru
Aberystwyth,
Ceredigion,
SY23 3AL

T: 01970 622248
F: 01970 622238
organic@aber.ac.uk

llun: John Harvey

Canolfan Organig Cymru
Organic Centre Wales

Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government