RHWYDWAITH
BWYD
BENDIGEDIG

ARIENNIR GAN Y
LOTERI GENEDLAETHOL
NATIONAL
LOTTERY FUNDED

CREDU MEWN GRYM Y PETHAU BYCHAIN

Popeth mae angen i chi ei wybod am Bwyd Bendigedig

CYMUNED · DYSGU · BUSNES

www.incredibleedible.org.uk

DECHRAU BENDIGEDIG

Ein gwreiddiau

Un tro, rhyw ddeng mlynedd yn ôl, cyfarfu Pam a Mary â chriw o ffrindiau i freuddwydio a llunio cynllun. Yn eu tref farchnad yng ngogledd Lloegr, bydden nhw'n gweld llefydd yn mynd â'u pennau iddynt ac meddylion nhw tybed petaen nhw'n plannu planhigion yno ac yn annog pobl i gymryd hyd nes diwallu eu hanghenion, a allen nhw sbarduno sgwrs a fyddai'n rhoi'r gallu i bobl feddwl yn wahanol am rym a photensial eu dyfodol? Felly, â rhaw mewn llaw, aethon nhw at eu gwaith. Arweiniodd y gofodau tyfu at sgyrsiau a anogodd pobl i ddychmygu y gallai grym y gweithredoedd bychain hyn helpu pobl i fyw bywydau hapus, iach a llewyrchus: bywydau mewn cymunedau cysylltiedig, ar sail grym eu hewyllys eu hunain, eu dychymyg ac sy'n deillio o rym gweithredoedd bychain.

Ein twf

Doedd dim rheolau, dim ond gwerthoedd, hanesion ac angerdd. Doedd dim angen llofnodi '**DATGANIAD O EGWYDDORION**'. Un gwirionedd oedd: bod y grym gan bobl i greu llefydd maen nhw'n falch ohonyn nhw, gyda dyfodol llawn gobaith, ac y gall unrhyw un fod yn rhan o hyn. Os ydych chi'n bwyta, rydych chi'n addas!

Roedd pobl yn hoff o'r syniad, ac wedi eu hysbrydoli gan y camau hyn, ffurfiodd 100 grŵp yn y DU a thua 600 trwy'r byd, yn tyfu a newid eu tirwedd.

Heddiw, rydyn ni'n ffederasiwn o grwpiau annibynnol trwy'r byd. Un rysáit sydd – tri phlât – ond ym mhob man y gwneir y rysáit, mae blas lleol, gwahanol iddo. Rydyn ni'n dathlu'r amrywiaeth hon ac yn ymfalchïo yn y gwahaniaeth.

DEALL Y TRI PHLÂT

Ein gweledigaeth yw creu cymunedau hyderus a chysylltiedig trwy rym bwyd

Mae hyn ar sail cysylltiad rhwng tri syniad craidd.

Mae stori sy'n egluro'r tri phlât, fel yn achos llawer o'n hysbrydoliaeth. Rydyn ni'n byw mewn cymunedau sydd yn aml yn ynysig. Os cysyllta'r cymunedau â'i gilydd, dechreua pobl wneud pethau da, caredig a llawn cariad yn y byd o'u cwmpas.

Yn Bwyd Bendigedig, rydyn ni'n credu bod hyn yn cychwyn trwy ysgwyd tri phlât. Dychmygwch eich bod yn droellwr platiau. Mae tri phlât ac os defnyddiwch eich ewyllys a'ch angerdd i droelli'r tri, bydd yr egni maen nhw'n ei chreu yn rhoi sioe wych, ond hefyd yn helpu pawb sy'n eu gweld i feddwl yn wahanol am y dyfodol.

CYMUNED

RYDYN NI'N SYMBYLU'R GYMUNED TRWY DYFU A DATHLU BWYD LLEOL

Mae'r gymuned wrth galon gwaith Bwyd Bendigedig, ac mae ein lleiniau tyfu yn atyniadau bwytadwy sy'n cynnau sgwrs. O'r cychwyn un, bu Bwyd Bendigedig, yn ceisio dangos sut gall pobl arferol drawsnewid eu tirluniau a throi lleiniau diddefnydd yn ffynonellau toreithiog o fwyd iach.

Trwy weithio â phwy bynnag sy'n fodlon, rydyn ni'n creu cysylltiadau grymus trwy gyfrwng bwyd, sy'n arwain pobl i gredu bod pob un ohonom yn gryfach os ydym yn cydweithio.

DYSGU

RYDYN NI'N DOD Â DYSGU'N FYW O'R LLAIN I'R IARD CHWARAE

Rydyn ni'n credu mewn crefftau sydd wedi mynd yn angof: crefft tyfu a gwyddoniaeth bridd, crefft coginio a chadw a'r cysylltiad a wnawn ni â'n planed wrth ddysgu am fwyd. Mae Bwyd Bendigedig, yn credu bod adfywio ein gwybodaeth ymarferol am fwyd yn hanfodol ar gyfer dyfodol pawb.

Mae ysgolion yn llefydd naturiol i gychwyn; mae bwyd yn rhan gynyddol bwysig yn y cwricwlwm. Mae ein grŵp yn gweithio ag ysgolion a'u clybiau garddio i drosglwyddo sgiliau a'u hannog i dyfu. Ond wrth gwrs, dydy dysgu ddim yn gorffen wrth giatiau'r ysgol, ac mae grwpiau trwy'r wlad yn cynnig hyfforddiant trwy glybiau garddio i oedolion, cyrsiau hyfforddi a gweithdai megis gwneud siytni, piclo a choginio'n ddarbodus.

BUSNES

RYDYN NI'N CEFNOGI'R ARDAL LEOL AC YN PRYNU EI CHYNNYRCH

Yn y DU, mae traddodiad o fod yn geidwaid siopau, yn bobl falch, diwydiannol, sy'n gwneud bywoliaeth ac yn rhoi'n ôl i'r gymuned ac yn cadw'r stryd fawr yn fyw. Mae Bwyd Bendigedig yn credu mewn busnes a'i effaith Fendigedig ar ein cymunedau.

Does a wnelo'r plât busnes unrhyw beth â nawdd na gofyn i eraill am gymorth. Testun y cwbl yw beth y gallwn ni ei wneud fel unigolion i gefnogi economi fwyd leol a llenwi pocedi busnesau bwyd bychain lleol fel y gallan nhw, yn eu tro, gynhyrchu mwy a chyflogi mwy o bobl. Mae'n gwbl syml. Os yw'n bosibl, po fwyaf y bobl sy'n siopa am fwyd yn lleol, y cryfaf yw'r economi fwyd leol a'r cryfaf yw'r gymuned. Rydyn ni'n cefnogi'r ardal leol ac yn prynu ei chynnyrch, rydyn ni'n hybu 'llwybrau gwyrdd' sy'n cefnogi tyfu'n lleol ac yn mynd heibio busnesau lleol. Fel hyn, rydyn ni i gyd yn cyfrannu a byddwn ni'n elwa, rydyn ni'n gwneud arian yn heintus!

OS YDYCH CHI'N BWYTA RYDYCH CHI'N ADDAS

Ein gwerthoedd

Mae pob grŵp Bwyd Bendigedig yn wahanol, ac mae gan bob un ei ffordd unigryw o feddwl, ond o bopeth a ddysgom, mae'r gwerthoedd canlynol yn gyffredin:

Byw'n bositif. Credwch yng ngrym eich potensial i greu'r dyfodol rydych chi'n dymuno ei fyw.

Byw'n lleol. Yn eich angerdd, eich gweithredoedd a'ch prynu, dewch o hyd i ffyrdd o greu atebion lleol i broblemau rhyngwladol.

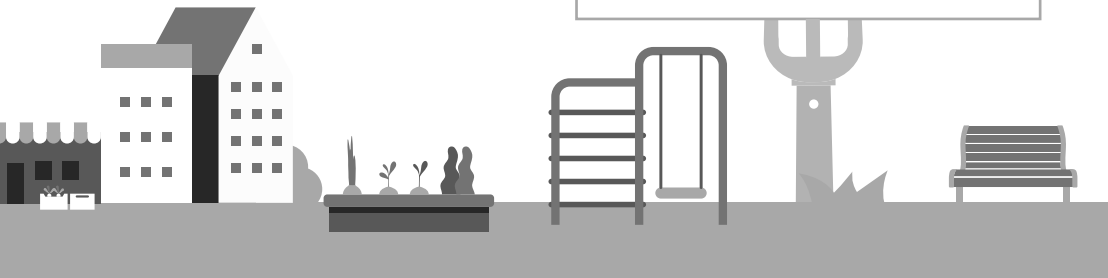
Byw'n gysylltiedig. Mae gennym ni fwy o serch at bobl na phlanhigion. Nid criw tyfu yn unig mohonom. Rydyn ni'n credu bod newid cadarnhaol yn digwydd pan dreulia pobl amser yn cysylltu â'i gilydd ac yn gwrando ar ei gilydd.

Byw'n ddewr. Ni sy'n llywio'r dyfodol. Mae gennym ni hawl fel dinasyddion i weithredu. Strwythurau cymdeithas ddemocrataidd sydd i fod i wasanaethu ewyllys y dinasyddion, nid y ffordd groes.

Byw'n weithredol. Peidiwch ag aros am ganiatâd nac arian; gwnewch rywbeth heddiw, waeth pa mor fychan, ac fe dyf y canlyniad.

Dysgu mwy

www.incredibleedible.org.uk
info@incredibleedible.org.uk



CREU GOFOD I DYFU

Ymunwch â mudiad sy'n tyfu a gwneud rhywbeth Bendigedig

Rydyn ni'n gweithio â grwpiau a phartneriaid, ag unrhyw un sy'n fodlon cydweithio.

Byddem wrth ein boddau petaech chi'n ymuno ar y daith. Mae llawer o bobl wedi troedio'r llwybr o'ch blaen. Cysylltwch â ni ac fe godwn y ffôn i'ch annog. Mae'r wefan yn llawn ein dysg ac mae ein rhwydweithiau lleol yn cyfarfod i ysbrydoli a rhoi hwb i'w gilydd.

Cysylltwch i ddarganfod sut y gallwch chi fod yn Fendigedig.