

Manyleb

Rheoliad y cyngor (CE) Rhif 1151/2012 ar ddynodiadau daearyddol gwarchoddedig ac enwau tarddiad gwarchoddedig

“Welsh Laverbread” / “Bara Lawr Cymru”

PDO (✓) PGI ()

1 Yr adran gyfrifol yn yr aelod-wladwriaeth

Department for Environment Food and Rural Affairs (Defra)

Area 3a

Nobel House

C/o 17 Smith Square

London

SW1P 3JR

United Kingdom

Ffôn: +44207 238 6075

Ffacs: +44207 238 5728

Eboost: protectedfoodnames@defra.gsi.gov.uk

2. Grŵp

Enw: Selwyns Penclawdd Seafoods

Cyfeiriad: Lynch Factory

Marsh Road

Llanmorlais

Abertawe

SA4 3TN

Ffôn: 01792 851945

Ffacs: 01792 851946

Ebost: selwynsseafood@btconnect.com

Cyfansoddiad: Cynhyrchwyr/proseswyr(3)

3 MATH O GYNNYRCH

Dosbarth 1.8 Cynhyrchion eraill Atodiad 1 o'r Cytundeb

4 MANYLEB

- a. **Enw: "Bara Lawr Cymru"**
- b. **Disgrifiad:**

"Bara Lawr Cymru" yw'r enw sy'n cael ei roi i ddanteithfwyd Cymreig traddodiadol wedi'i wneud o lafwr (gwymon) wedi ei gasglu neu ei "blycio" o lannau môr Cymru.

Yr enw Lladin am lafwr yw *porphyra umbilicalis*. Algâu bach coch/porffor ydyw (hyd at 20cm ar ei draws a hyd at 50cm o hyd) gyda ffrond llydan a'i siâp yn afreolaidd.

Mae lafwr yn unigryw fel gwymon am mai ef yw'r unig wymon sydd yn ddim ond un gell o drwch.

Mae'r lafwr yn ddu ei liw fel "cigfran" gydag arlliwiau o borffor a gwyrdd tywyll ac iddo weadedd tebyg i sidan ysgafn trwy gydol ei dyfiant, sy'n mynd yn llai meddal ym misoedd yr haf.

Lafwr wedi'i goginio gyda halen a dŵr heb unrhyw gynhwysyn neu ychwanegyn arall wedi'i ychwanegu yw "Bara Lawr Cymru" ac mae iddo'r nodweddion canlynol:

- i. Ymddangosiad a gweadedd: wedi'i dorri'n fân gwyrdd-ddu tywyll. Gellir ei friwio i biwrî/past tebyg i sbigoglys gelaidd meddal trwchus neu ei fras-dorri os am weadedd brasach.
- ii. Arogl a blas. Gan fod "Bara Lawr Cymru" yn cael ei goginio o lafwr ffres yn union wedi iddo gael ei blycio o'r glannau creigiog a'i olchi, mae'n cadw'n barhaol ei flas hallt cryf unigryw ac arogl digamsyniol o heli'r môr ac awyr iach y môr. Bydd y gwahaniaethau blas cynnil yn dibynnu ar yr amgylchiadau amrywiol ar hyd y glannau y "plyciwyd" y lafwr arnynt.

O ran ei nodweddion maethol, mae'n gyfoethog mewn mwynau a fitaminau (ac mae'r lefelau iodid a haearn yn arbennig o uchel) ac yn isel mewn calorïau. Gall fod yn flas caffaeledig i'w fwynhau ar ei ben ei hun neu fel cynhwysyn sy'n ychwanegu dyfnder a dimensiwn sawrus i rysáit.

Mae "Bara Lawr Cymru" yn cael ei werthu'n rhydd, yn bennaf ar stondinau marchnadoedd pysgod, siopau pysgod a chyfanwerthwyr pysgod neu wedi'i bacio yn ôl gofynion cwsmeriaid. Gellir gwerthu "Bara Lawr Cymru" yn ffres neu wedi'i rewi.

c. **Ardal Ddaearyddol:**

Gwlad Cymru

d. **Prawf Tarddiad:**

Casglu'r lafwr

Mae lafwr yn cael ei gasglu neu ei blycio â llaw oddi ar greigiau rywle ar hyd glannau môr Cymru gan gasglwyr.

Mae glannau môr Cymru yn cynnwys Ardaloedd Cadwraeth Arbennig dynodedig a thraethau Baner Las yn ogystal ag ardaloedd nad ydynt yn ddynodedig. Yna bydd y casglwyr yn dod â'r lafwr i'r prosesydd er mwyn ei brosesu'n "Fara Lawr Cymru".

Er mwyn profi tarddiad y gwymon, mae dogfen symud yn cofnodi'r canlynol: -

- i. Enw a chyfeiriad y casglwr
- ii. Beth gafodd ei gasglu
- iii. Ble y cafodd y lafwr ei gasglu
- iv. Dyddiad y casglu
- v. Y maint gafodd ei gasglu
- vi. Dyddiad ei drosglwyddo i'r prosesydd
- vii. Llofnodi/Arwyddo a dyddio gan y trosglwyddydd
- viii. Llofnodi/Arwyddo a dyddio gan y derbynnydd

Derbyn y deunydd amrwd

- Caiff y ddogfen symud ei gwirio yn y safle prosesu neu'r ffatri cyn dechrau'r cynhyrchu, bydd codau swp yn cael eu nodi a'u llofnodi/cyn rhoi copi i'r ddau barti
- Pan fo'r lafwr yn cyrraedd y safle prosesu neu'r ffatri mae'n cael ei archwilio'n weledol a'i aroglu yn erbyn manyleb deunydd amrwd sy'n sicrhau bod y lafwr ffres a ddefnyddir i wneud "Bara Lawr Cymru" yn lafwr du, glân sy'n aroglu'n ffrer
- Caiff rhif/cod olrheinio ei neilltuo i bob swp o lafwr ffres
- Caiff y lafwr ffres ei storio i'w ddiogelu rhag yr elfennau
- Mae monitro naill ai'n cael ei gofnodi ar ddalennau cofnodi trwy gydol y broses gynhyrchu neu'n cael ei gofnodi â llaw mewn dyddiadur
- Caiff y pwysau eu gwirio yn erbyn manyleb rysâit sydd wedi'i hysgrifennu neu o brofiad
- Caiff profion microbiolegol eu cynnal yn wythnosol gan labordy annibynnol a chaiff canlyniadau'r profion eu cadw cyhyd o amser ag sy'n angenrheidiol yn ôl y gyfraith
- Mae'r holl amserau coginio, oeri a thymereddau a gaiff eu defnyddio wrth wneud y bara lawr yn cael eu cofnodi yn erbyn HACCP – Dadansoddi Peryglon a Phwynt Rheoli Critigol - neu reolydd tebyg

Storio "Bara Lawr Cymru"

- ix. Mae "Bara Lawr Cymru" gorffenedig yn cael ei storio mewn oerwr cyn ei anfon allan.

Pacio a Labelu

- x. Mae "Bara Lawr Cymru" yn cael ei bacio yn ôl gofynion y cwsmer, ei bwysau'n cael ei wirio, a'i labelu. Cyfeirir at y manylebau i benderfynu ar y pwysau cydosod a'r goddefiannau. Wrth god-ddyddio rhoddir dyddiad para priodol a Dyddiad Cynhyrchu. Pan fo dyddiad "Defnyddio Erbyn" yn cael ei ddefnyddio, mae'n golygu "Dyddiad Cynhyrchu" (DOP) + 6 diwrnod.
- xi. Mae'n bosibl olrhain pob swp o "Fara Lawr Cymru" sy'n cael ei goginio trwy'r dyddiadau ar y label i'r swp gwreiddiol o lafwr a gafodd ei gasglu.

e. Dull Cynhyrchu: Casglu'r lafwr

- i. Mae'r gwymon yn cael ei gasglu neu ei "blycio" oddi ar y creigiau â llaw gydol y flwyddyn. Mae'r term "plycio" yn cyfeirio at y broses o dynnu'r gwymon i ffwrdd neu allan o'r lle mae lafwrau'n tyfu. Mae'r lafwr yn cael ei gynaeafu pan fydd ffrondau'r lafwr yn ddigon o hyd i wneud eu "plycio" oddi ar y creigiau yn ymarferol. Byddai'n anymarferol casglu ffrondau llai na 10cm o hyd.
- ii. Os bydd ffynhonnell o ddŵr glân addas gerllaw, yna caiff y lafwr ei rinsiad cyntaf mewn dŵr môr glân gan y casglwr.
- iii. Yna caiff y gwymon a gasglwyd ei gludo i'r ffatri neu'r safle prosesu lle mae'n cael ei brosesu'n "Fara Lawr Cymru."

Gwneud y bara lawr.

- iv. Mae'r lafwr yn cael ei olchi sawl gwaith mewn dŵr yfed i gael gwared ag unrhyw dywod, grit neu gorffynnau estron. Gellir gwneud hyn naill ai â llaw neu beiriant. Yna caiff ei ddraenio i gael gwared â'r dŵr gormodol.
- v. Bydd hyd ffrondau'r lafwr yn amrywio yn ôl ei oed pan gaiff ei gasglu. Os bydd y ffrondau'n fwy na 30cm, mae'n bosibl y bydd y lafwr yn cael ei fras dorri cyn ei goginio.
- vi. Wedi i'r lafwr gael ei olchi a'i ddraenio rhaid ei goginio ar unwaith.
- vii. Mae'r gwymon glân yn cael ei ychwanegu i ddŵr sydd â halen wedi'i roi ynddo. Gall yr halen fod yn Halen Pur wedi'i Sychu mewn Gwactod (PDV), halen môr neu debyg. Mae'r halen yn gweithredu fel cadwolyn ac mae'n gwneud i fyny am yr halen sydd wedi'i golli yn ystod y broses olchi. Mae faint o halen sy'n cael ei ychwanegu wedi'i seilio ar sgil a phrofiad gwneuthurwr y "Bara Lawr Cymru" ond ni fydd yn fwy nag 1% o'r cynnyrch gorffenedig.
- viii. Mae dŵr yn gweithredu fel cyfrwng i goginio'r lafwr i wneud "Bara Lawr Cymru". Bydd faint o ddŵr a fydd yn cael ei ddefnyddio yn amrywio yn ôl gwadedd y lafwr a hwnnw'n dibynnu ar amrywiol ffactorau fel oed y lafwr a'r tymor y cafodd ei gasglu.

Er enghraifft gall y lafwr a gafodd ei gasglu yn y Gwanwyn fod yn fwy suddlon ac angen llai o ddŵr i'w goginio nag ar adegau eraill o'r flwyddyn. Mae'r union faint o ddŵr sydd ei angen yn sgil seiliedig ar brofiad prosesydd y "Bara Lawr Cymru."

- ix. Caiff y lafwr ei goginio mewn sypiau naill ai'n ddi-dor am 3-4 awr ar dymheredd uwch na 98° C neu ar dymheredd is o 80° C am hyd at 9 awr. Ar y llaw arall gall meintiau bach iawn o lafwr gael eu coginio mewn sosban bwysedd am 20 munud neu tan i dymheredd creiddiol o 85° C gael ei gyrraedd.
Gall yr amser coginio amrywio gydol y flwyddyn, gyda'r lafwr mwy ifanc a suddlon a gafodd ei gasglu yn y gwanwyn yn aml yn gofyn am gyfnod coginio byrrach. Mae'r union faint o amser sydd ei angen yn sgil seiliedig ar brofiad prosesydd "Bara Lawr Cymru".
- x. Wedi ei goginio, caiff y lafwr, gan ddibynnu ar y cynnwys lleithder, naill ai yn gyntaf ei ddraenio neu ei roi yn union i mewn i beiriant mân-friwio i'w droi'n biwrî. Ar y llaw arall os am fara lawr â mwy o weadedd gellir bras-dorri'r lafwr.
- xi. Ar ôl iddo gael ei goginio mae'r gwymon yn cael ei roi mewn hambyrddau bas o ddur gwrthstaen (neu debyg) a'i osod yn yr oerwr.
- xii. Mae'r unedau cynnyrch gorffenedig yn cael eu rhoi mewn cynwysyddion di-haint a'u rhoi yn ôl yn yr oerwr cyn eu dosbarthu ymhellach.

f. Dolen:

Mae nodweddion unigryw “Bara Lawr Cymru” gyda’i arogl heli’r môr a’i flas hallt cryf amlwg sy’n parhau yn y geg yn deillio o’r deunyddiau amrwd – lafwr, halen, dŵr môr o’r lle y cafodd ei gasglu a’r broses gynhyrchu.

Mae blas ac ymddangosiad “Bara Lawr Cymru” yn nodweddiadol o’i darddiad. Mae “Bara Lawr Cymru” yn cael ei effeithio gan lendid a thymheredd y dŵr môr yn ogystal â’r dull o’i wneud.

Mae gan lannau môr Cymru yn gyfoeth o blanhigion rhynglanwol eithriadol o amrywiol, ac maent yn cynnig cynefinoedd i algâu morol sy’n amrywio o lannau môr agored i greigiau cysgodol a gwaddod ac o gynefinoedd cwbl halenog i amodau aberol.

Mae lafwr yn gallu addasu heb ei ail i amodau gwahanol rannau o’r arfordir creigiog a gall wrthsefyll cyfnodau hirfaith o fod yn agored i’r aer yn ogystal â goddef graddau mwy o effaith tonnau na’r mwyafrif o algâu coch.

Mae i’w gael ar ei ben ei hun neu mewn cytreffi trwchus ledled yr ardaloedd rhynglanwol ond yn fwyaf aml fe’i ceir ar y lefelau uchaf.

Mae cyfran fawr o arfordir Cymru wedi’i ddynodi fel Ardal Cadwraeth Arbennig. Mae llawer o ardaloedd casglu lafwr o fewn traethau Baner Las lle mae ansawdd y dŵr yn cael ei fonitro’n rheolaidd gan Cyfoeth Naturiol Cymru sy’n gyfrifol am sicrhau bod ansawdd y dŵr o safon uchel.

Mae’r ffaith nad oes dinasoedd mawr na diwydiant o amgylch Môr Iwerddon yn cyfrannu tuag at ei lendid ac mae hyn yn cael ei adlewyrchu yn ansawdd a blas y lafwr sy’n cael ei gasglu yn yr ardaloedd hynny.

Mae gwaith ymchwil a gafodd ei wneud gan Cyfoeth Naturiol Cymru hefyd wedi dangos fod tymereddau tymhorol y môr yn yr ardal hon wedi codi, ac mae hyn wedi effeithio ar dwf y lafwr.

Yn ogystal â’r ffaith fod tymheredd y môr yn codi am resymau yn ymwneud â newid hinsawdd, mae glannau môr Cymru yn elwa hefyd ar Lif y Gwlff y Gogledd Iwerydd sy’n codi tymheredd y môr oddi ar arfordir Cymru.

Yn y Gwanwyn pan fo tymereddau’r môr yn dechrau cynhesu, mae’r lafwr yn tyfu’n gyflymach.

Mae twf ifanc ffres yn fwy tyner i’w goginio, yn cymryd llai o amser i goginio ac yn cyfrannu at weadedd suddlon sidanaidd “Bara Lawr Cymru.”

Dolen hanesyddol

Ym 1607 cofnododd Camden yn Britannica fod lafwr neu "lhawvan" yn cael ei fwyta fel "survival food from the sea" gan bobl Prydain a oedd wedi'u gorfodi o'u cartrefi yn ystod ymosodiadau'r Llychlynwyr a'r Rhufeiniaid.

Cafodd bwyta lafwr gan y Cymry ei gofnodi gyntaf ym 1865 gan George Borrow ar ei deithiau trwy Gymru pan soniodd am "moor mutton and piping hot laver sauce" fel un o brif seigiau'r De.

Yn hanesyddol roedd "Bara Lawr Cymru" yn bwysig iawn fel ffynhonnell fwyd maethlon ac uchel mewn egni yn arbennig i weithwyr pyllau glo cymoedd glofaol y De lle y daeth yn brif frechwastfwyd.

Roedd menywod a phlant, a oedd hefyd yn gweithio dan ddaear yn y pyllau, yn aml yn dioddef o ddiffyg maeth a byddai meddygon yn eu cynghori i fwyta "Bara Lawr Cymru" am ei fod yn ffynhonnell dda iawn o haearn.

Rhwng 1800 a 1950 roedd casglu lafwr i wneud "Bara Lawr Cymru" yn ddiwydiant cartref bychan yn Sir Benfro.

Roedd y lafwr yn cael ei daflu dros gytiâu to gwellt i sychu cyn cael ei godi gan gert a cheffyl a'i gludo i orsaf Penfro i gael ei werthu mewn busnesau yn Abertawe lle'r oedd yn cael ei goginio'n "Fara Lawr Cymru" a'i werthu mewn marchnadoedd lleol.

Er mai glannau môr Sir Benfro a'r Gŵyr oedd ffynhonnell hanesyddol lafwr, mae'n awr yn cael ei gasglu'n bennaf ar hyd glannau môr Gogledd a De Cymru, ond yn dal i gael ei gludo i Benclawdd ym Mhenrhyn Gŵyr i'w brosesu.

Yn hanesyddol byddai gwymon yn cael ei gasglu a'i olchi â llaw cyn cael ei goginio mewn pedyll berwi dros danau glo neu ei sychu mewn tai sychu.

Bellach mae ffatrioedd prosesu modern yn defnyddio cyfarpar modern a thechnoleg, fodd bynnag, mae gwneud bara lawr yn dal i fod yn ddiwydiant cartref ac mae dulliau coginio traddodiadol yn parhau i gael eu parchu.

Mae'r sgiliau traddodiadol o blycio neu gasglu'r lafwr a choginio a mân-friwio'r bara lawr i gael yr ansawdd cywir yn sgiliau sydd wedi'u pasio i lawr drwy'r cenedlaethau.

Mae bara lawr yn ddanteithfwyd Cymreig enwog sy'n cael ei gydnabod o fewn a thu allan i Gymru.

Mae'n flas caffaeledig, yn draddodiadol yn cael ei fwyta wedi'i ffrïo fel y mae neu wedi'i rowlio mewn blawd ceirch, ac mae fel arfer yn cael ei fwyta gyda chig moch a choccos fel brechwast Cymreig traddodiadol.

Wedi'u rhestru isod mae dyfyniadau gan Gymry a chogyddion enwog sy'n cydnabod nodweddion unigryw "Bara Lawr Cymru" a'i gysylltiad â Chymru.

Dywedir i'r actor enwog Richard Burton ddisgrifio "Bara Lawr Cymru" fel 'caviar y Cymro'.

Fel hyn mae Robin Turner y newyddiadurwr yn disgrifio "Bara Lawr Cymru" mewn erthygl o'i eiddo:

"Mor Gymreig â'n gweundiroedd naturiol, ein corau meibion soniarus a'n henwau lleoedd hirfaith"

Wedi i Jay Rayner beirniad bwyd y *One Show* ymweld â marchnad Abertawe, a blasu "Bara Lawr Cymru" dyma a ddywedodd: "Bara Lawr Cymru" yw un o'r blasau glan môr go iawn hynny, gallwch flasau dyfnder y mwynau, mae ychydig yn hallt, yn wyrdd iawn, yn gyfoethog iawn ac yn llawn o'r hyn a elwir yn Japan yn 'umami' (blas sawrus)"

Mae "Bara Lawr Cymru" o *Selwyn's Penclawdd Seafood* wedi llwyddo i ennill gwobr arian gan Gwir Flas Cymru.

4.7 Corff arolygu:

Enw: Dinas a Sir Abertawe, Yr Is-adran Safonau Masnach

Cyfeiriad: Neuadd y Ddinas

Abertawe

SA1 4PE

Ffôn: (01792) 635600

Ffacs: (01792) 635676

Ebost: trading.standards@swansea.gov.uk