

Masnach Deg: Byd o wahaniaeth

Proffil Nwyddau: Quinoa

Quinoa, Bolivia, Anapqui



1. Mae Quinoa (*cînwa*) yn gnwd megis grawn sydd ag ansawdd ysgafn, pluog ar ôl ei goginio. Mae'n fwyn gyda blas ychydig fel cnau ac mae'n dewis da yn lle reis neu couscous.



2. Mae dros 17 o wahanol fathau o quinoa'n cael eu tyfu o ogledd Ecuador i dde Bolivia. 'Quinoa Real' yw'r mwyaf poblogaidd ac mae'n cael ei dyfu'n bennaf o gwmpas Salar de Uyuni (Gwastadoedd Halen Uyuni) ble mae canolfan Anapqui.



Photos: Traidcraft/Carlos Garcia Granthon

3. Dim ond quinoa ellir ei dyfu yma oherwydd bod yr amodau'n rhy arw i gnydau eraill. Yn uchel yn y mynyddoedd does dim llawer o ddŵr ac mae'r tymheredd yn gallu bod yn isel, ond mae quinoa yn dal i allu tyfu.

4. Fis Hydref a mis Tachwedd, mae'r cynhyrchwyr yn gorfod gosod maglau pili pala i warchod y quinoa rhagddynt. Maen nhw hefyd yn defnyddio plaladdwyr organig i gael gwared â'r "qakos", un o'r pryfed mwyaf dinistriol.

5. Mae quinoa yn cael ei gynaeafu rhwng mis Mawrth a mis Mai ac yna mae'r ffermwyr yn gorfod gwahanu'r grawn â llaw a dewis rhai i ail blannu ar gyfer cnwd y flwyddyn nesaf.



Rhestr eiriau:

Plaladdwr Organig

Cemegolion nad ydynt yn niweidio pobl na'r amgylchedd, mae'n cael eu defnyddio i ladd pryfed yn bennaf.

Mae pobl ym Molivia'n hoffi bwyta quinoa mewn cawl ac fel grawnfwyd i frechwast. Maen nhw'n hoffi hefyd gwneud math arbennig o fara quinoa ym Molivia ond mae'r rhan fwyaf o'r quinoa yn cael ei allforio i Ewrop a'u wneud yn basta Masnach deg. Mae'r pasta'n cynnwys tua 20% o quinoa a bydd yr 80% sy'n weddill yn cael ei wneud o rawn arall, megis gwenith.

