Paratoi llysiau

Trosolwg

Mae’r safon hon yn ymwneud â pharatoi llysiau i’w defnyddio mewn prydau wedi’u coginio neu heb eu coginio, er enghraifft:
• cloron – tatws, artisiogau neu datws melys
• gwreiddlysiau – pannas, moron
• fflurbennau – blodfresych, brocoli
• dail – bresych, letys

Byddwch yn paratoi’r llysiau drwy:
• olchi
• plicio
• torri – sleisio, torri a mân-dorri
• blansio

Mae’r safon hon yn canolbwyntio ar y wybodaeth a’r sgiliau technegol y mae eu hangen i baratoi llysiau; fodd bynnag, dylid ei hasesu yng nghyd-destun ehangach arferion gweithio diogel a hylan. Argymhellir cyfeirio at yr NOS canlynol, a ddewisir am eu bod yn briodol i’r rôl ac i’r sefydliad, ar y cyd â’r sgiliau a’r wybodaeth dechnegol ar gyfer y safon:
• Cynnal diogelwch bwyd sylfaenol mewn arlwyo
• Cynnal diogelwch bwyd mewn amgylchedd cegin
• Rhoi cyngor sylfaenol ar alergenau i gwsmeriaid
• Lleihau risg alergenau i gwsmeriaid

Pan fyddwch chi wedi cwblhau’r safon hon, byddwch chi’n gallu dangos eich dealltwriaeth o’r canlynol, a’ch gallu i:
• Baratoi llysiau

Meini prawf perfformiad

Rhaid i chi allu:

1. Gwirio bod y llysiau yn addas i gael eu paratoi
2. Dewis yr offer, y cyllyll a’r cyfarpar cywir i baratoi llysiau
3. Defnyddio’r offer, y cyllyll a’r cyfarpar yn gywir wrth baratoi llysiau
4. Paratoi’r llysiau i fodloni’r gofynion
5. Storio’n ddiogel unrhyw lysiau sydd wedi’u paratoi ond na fyddant yn cael eu defnyddio ar unwaith

Gwybodaeth a dealltwriaeth

Mae angen i chi wybod a deall:

1. Sut i storio llysiau wedi'u rhewi a heb eu rhewi cyn eu paratoi
2. Beth ddylech chi chwilio amdano i wneud yn siŵr bod pob math o lysieuyn yn addas i'w baratoi
3. Pam dylech chi roi gwybod am unrhyw broblemau gyda'r llysiau, ac i bwy
4. Yr offer a'r cyfarpar cywir ar gyfer pob dull paratoi
5. Pam mae'n bwysig defnyddio'r offer a'r cyfarpar cywir
6. Sut dylech chi gyflawni pob dull paratoi yn gywir
7. Y gofynion storio cywir ar gyfer llysiau sylfaenol na fyddant yn cael eu bwyta ar unwaith

Cwmpas/Ystod

1. Llysiau

1.1 cloron

1.2 gwreiddlysiau

1.3 fflurbennau

1.4 dail

1.5 ffrwyth-lysiau

1.6 coesynnau

1.7 bylbiau

1.8 ffyngau sylfaenol

2. Dulliau paratoi

2.1 golchi

2.2 plicio

2.3 torri (sleisio / torri / mân-dorri)

2.4 blansio

PPL1PC1

Paratoi llysiau

Datblygwyd gan	People 1st
Fersiwn rhif	3
Dyddiad cymeradwyo	01 Maw 2022
Dyddiad Adolygu Dangosol	28 Chwef 2027
Dilysrwydd	Ar hyn o bryd
Statws	Gwreiddiol
Sefydliad cychwynnol	People 1st
RCU gwreiddiol	PPL1PC1
Galwedigaethau perthnasol	Cogydd, Cynorthwy-ydd cegin
Cyfres/Set	Lletygarwch - Coginio Proffesiynol
Geiriau Allweddol	paratoi, llysiau