

Yn draddodiadol dynion sy wedi rheoli fel *chefs* ceginau ein gwestai moethus. Ond yn y rhifyn hwn rydym yn dathlu llwyddiannau dwy gogyddes ifanc sy wedi dod i'r brig yng nghystadleuaeth goginio Dudley ar y teledu yn ddiweddar. Yn gyntaf, cawn gwrrdd ag enillydd 2007 a rhannu'i phrofiadau fel nyrs, mam a chogyddes.

Casa Dudley 2007 Diwrnod ym mywyd . . .

Alwen McConochie

Alwen McConochie oedd enillydd Casa Dudley yn 2007. Mae hi'n gweithio fel un o dair Nyrs Macmillan yng Ngheredigion, a'r unig un ohonynt sy'n siarad Cymraeg. Mae hi'n byw yn Abermeurig ger Llambod. Mae'n fam i Owen (10) ac Ela (6) ac mae'r trydydd plentyn ar y ffordd.

"Mae wastad cwrs yn tŷ ni i gael pawb yn barod yn y bore, 'sdim ots faint o'r gloch rydyn ni'n codi. Ni'n lwcus os ni'n mynd allan o'r tŷ heb fod rhywun wedi anghofio rhywbeth – trymped neu rywbeth. Brecwast? – wel, *cereal* neu dost fynychaf, a phowlen o ffrwythau i Ela bob bore. Weithiau mae'r plant yn lico cael brecwast yn yr ysgol gyda'u ffrindiau; mae hyn yn handi os oes raid i fi fod yn y gwaith yn gynnar. Ond dwi'n credu ei bod hi'n bwysig bod nhw'n cael rhywbeth gartre i ddechrau'r dydd. Ar y penwythnos cawn ni naill ai *fry-up* neu bancos gyda surop neu fefus. Y plant sy'n gwneud y gymysgedd; mae'r ddau yn lico cwcan. Geson ni bedair iâr fis yn ôl; mae'r plant yn dal i ddisgwyl am yr wy cyntaf. O'n i arfer cadw ieir a moch pan o'n i'n fach, a thwrcis adeg y Nadolig.

Dwi'n dechrau gwaith am 9 – un ai yn Aberystwyth, yn swyddfa Tŷ Geraint sydd yn dod o dan y Gwasanaeth Iechyd, neu efallai af i i weld y claf yn syth o gartre. Ar hyn o bryd mae Therapi Cyflenwol a Chelf yn y swyddfa yn Aber ond maent o dan fygythiad oherwydd toriadau ariannol. 'Dyn ni wedi colli'r seicolegydd oedd yn gweithio gyda ni, sy'n drueni mawr. Mae mwy o faich arnon ni oherwydd y toriadau.

Dwi'n gweithio'n rhan amser - 22½ awr yr wythnos, ac ar ben hynny, un diwrnod ar Ward Meurig yn Ysbyty Bronglais, yn rhoi triniaeth



Alwen McConochie

cemotherapi. Arwyddair ein math ni o ofal – sef gofal lliniarol (*palliative care*) yw : Cywiro'r hyn sy'n bosibl ei gywiro; Gwella'r hyn sy'n bosibl ei wella; Trin yr hyn sy'n bosibl ei drin (*Correct the Correctable; Cure the Curable; Treat the Treatable*). Mae pobl yn meddwl bod e'n waith dwys drwy'r amser, ond achos bod ni'n mynd i weld y cleifion ar y dechrau, pan maen nhw'n weddol iach ac yn cael triniaeth i atal y cancr, ni'n dod i'w nabod nhw a'u teuluoedd yn weddol dda. Mae hyn hefyd yn ei gwneud hi'n haws pan mae'r claf yn gwaethygu. Maen nhw'n edrych arnon ni i fod yn onest gyda nhw. Mae'n rhaid cael goliau realistig, ac mae cymaint o bethau maen nhw eisiau'u trefnu. Ry'n ni'n gweld rhai cleifion sy'n gwella'n gyfan gwbl, mae hynny'n neis. Ac ry'n ni hefyd yn gweld rhai cleifion sy'n gwneud yn dda am sawl blwyddyn, cyn bod y salwch yn dod nôl. Yn ystod y cyfnod hwnnw bydd angen cymorth seicolegol, ariannol, emosiynol a chymdeithasol. Pan y'ch chi'n gwybod eich bod wedi gwneud eich gorau, a gwneud popeth allwch chi'i wneud, fel bod y claf ddim yn dioddef, allwch chi fod yn dawel eich meddwl. Mae'n naturiol i gael eich ypsetio ond ry'n ni'n rhannu profiadau gyda'n gilydd, fel tîm.

Mae pob galwad yn cymryd awr os nad mwy; mae'r ymweliad cyntaf yn cymryd 2-3 awr. Mae hyn yn gallu rhoi mwy o bwyse o ran casglu'r plant (o'r ysgol) a bydd rhaid gwneud galwad SOS i Mam eu casglu nhw. I swper yn ystod yr wythnos cawn ni basta, pysgod - rhywbeth sy'n rhwydd ac yn gloi i'w goginio. Mae Owen yn nofio dair gwaith yr wythnos ac Ela'n nofio nos Iau; cawn ni swper ar ôl hynny. Dros y penwythnos dwi'n lico arbrofi gyda bwyd. Dwi'n lico mynd mas am fwyd efo ffrindiau i'r *Harbourmaster* yn Aberaeron, ond fel arfer byddwn yn cael ffrindiau draw – a sawl poteled o win. Mae Owen yn dwlu ar stêc ac mae Ela yn hoffi *Spag Bol*. Dwi'n hoff o ginio dydd Sul, cyhyd â bod y cig ddim wedi'i or-goginio.

Roedd bod ar Raglen Dudley yn brofiad ffantastig, gwnes i fwynhau'n fawr iawn. Ro'n i wedi dysgu lot, sut i gwcan popeth y ffordd iawn. Roedd pawb â diddordeb mewn cwcan ac o'ch chi'n dysgu lot wrth eich gilydd. Roedd e jyst fel gwyliau, ac fel bod yn ifanc eto, lan tan yn hwyr y nos a ddim yn gorfod poeni – jyst joio. Y pryd o fwyd sy'n aros yn y cof yw'r stecen a wnes i – roedd y saws wedi taro'r nenfwd oherwydd bod gormod o wres a bod y ffrimpan yn rhy fawr!

Dwi'n lico cael her a gweithio o dan bwysau. Ar ôl y profiad, dwi lot yn fwy trefnus yn y gegin, yn paratoi ymlaen llaw nawr. Y wobwr am ennill oedd wythnos gyda Raymond Blanc yn Rhydychen – y *Manoir aux Quat' Saisons*. Ond ro'n i eisiau bwyd plaen ar ôl dod adre!

Heblaw am gwcan, dwi'n lico nofio a gwneud cardiau. Mae Ela'n mynd i'r gwely tua 8.30 ac Owen tua 9.30 a fi tua 11. Dwi'n smwddio yn y tawelwch; sa i'n gwyllo lot o deledu. Dwi'n lico siopa ar y we – prynu dillad a *gadgets* coginio newydd! Dwi'n aelod o Glwb Gwawr Cennin; dwi'n lico'r arddangosfeydd coginio, y gosod blodau a.y.b. a chael y cyfle i fynd allan i gymdeithasu. Heblaw am y clwb, bydden i ddim yn gweld llawer o'm ffrindie o un mis i'r llall, er ein bod yn byw yn agos.

Dyma ddwy o hoff ryseitiau Alwen

Cacennau pwmpen cnau menyn (*butternut squash*) a chaws Gorwydd

Cynhwysion

(Digon ar gyfer 12 cacen)

300g o datws wedi'u berwi a'u stwnsio
150g o bwmpen cnau menyn wedi'i berwi a'i stwnsio (gellir defnyddio pwmpen gyffredin)
50g o friwsion bara
1 winwnsyn bach wedi'i dorri'n fân
1 melynwy
1 llwy fwrdd o sudd lemon
2 lwy fwrdd o lysiau gwewyr (*dill*) ffres wedi'u torri'n fân
120g o gaws Gorwydd neu gaws Caerffili halen a phupur olew olewydd
Fflŵr (blawd) plaen i'w daenu'n ysgafn ar y cacennau cyn eu coginio

Dull

- 1 Mewn sosbanaid o ddŵr coginiwch y tatws a'r bwmpen cnau menyn nes eu bod yn feddal. Draeniwch nhw a'u stwnsio. Yna gadewch iddynt oeri.
- 2 Ar ôl iddynt oeri, ychwanegwch y caws, gan ei falu rhwng eich bysedd.
- 3 Ychwanegwch y bara, y winwns, y llysiau gwewyr, y melynwy, y sudd lemon, yr halen a'r pupur a chymysgwch y cyfan yn dda.
- 4 Ffurfiwch 12 o beli maint 5cm o'r gymysgedd, gwasgwch nhw i lawr yn ysgafn i'w gwneud yn fflat.
- 5 Taenwch ychydig o fflŵr drostynt.
- 6 Cynheswch yr olew mewn ffrimpan. Pan fydd yn dwym, ychwanegwch y cacennau a ffrŵch nhw nes eu bod yn frown ar bob ochr.
- 7 Draeniwch nhw ar bapur cegin a gweinwch 3 cacen i bob person fel cwrs cyntaf, gydag ychydig o salad a chatwad yn ei dymor.



Owen ac Ela yn mwynhau coginio

Gellyg wedi'u potsio gyda chaws gafr

Cynhwysion

4 gellygen (peren)
750ml o win coch
80g o siwgr
Croen un lemon
3 chlof
4 sleisen o gaws gafr (tua 1cm o drwch)
2 lond llaw o letys neu ferwr y dŵr
1 llond llaw fach o gnau Ffrengig
1 sialotsyn (shibwnsyn) wedi'i dorri'n fân
1 llwy fwrdd o olew cnau Ffrengig neu olew olewydd
1 llwy fwrdd o finegr gwin gwyn

Dull

- 1 Piliwch y gellyg a thynnwch y calonnau gan gadw'r gellyg yn gyfan.
- 2 Potsiwch y gellyg mewn sosban ganolig ei maint, gan wneud yn siwr fod y gwin coch yn gorchuddio'r gellyg.
- 3 Ychwanegwch y siwgr, y croen lemon a'r clofiau a mudferwch am tua 40 munud â'r caead ar y sosban.
- 4 Tynnwch y caead a choginiwch am 10 munud arall. Tynnwch y gellyg allan a'u rhoi i'r naill ochr.
- 5 Berwch yr hylif am ychydig eto ar wres uchel nes iddo dewychu. Gadewch iddo oeri ychydig cyn ei ychwanegu at y salad.
- 6 Griliwch y caws gafr am tua 1-2 funud nes iddo frownio ychydig.
- 7 Mewn powlen cymysgwch y dail salad, y sialotsyn, yr olew, y cnau a'r finegr gwin gwyn.
- 8 Gweinwch y salad gyda'r gellyg a'r caws gafr. Maen nhw'n flasu iawn gyda bara ffres.

