@YsgolGymraeg
www.ysgolgymraeg.com

e-bost
swyddfa@ysgolgymraeg.ceredigion.sch.uk

Ysgol Gymraeg
Aberystwyth

Yr Ysgol Gymraeg, Coedlan Plascrug, Aberystwyth, Ceredigion SY23 1HL
Ffôn / *Tel:* 01970 617613 Ffacs / *Fax:* 01970 636742

Prifathro / *Headteacher:* Mr R. Clive Williams

COGURDD

Ar gyfer disgyblion Bl. 4, 5 a 6

Annwyl Rieni / Warcheidwaid,

Mae'r ysgol wedi penderfynu cystadlu yng nghystadleuaeth goginio'r Urdd eleni.
'**Cogurdd**' yw'r enw ar y gystadleuaeth. Cynhelir y rownd gyntaf yn yr ysgol, cyn anfon un enillydd ymlaen i'r rownd rhanbarthol.
Wedi'i gysylltu wrth y llythyr hwn mae'r rysait y mae'n rhaid i bawb goginio yn y rownd gyntaf. **Os ydych am i'ch plentyn gystadlu, bydd angen i'ch plentyn ddod â'r cynhwysion i gyd i'r ysgol ar ddydd Mercher 23ain o Ionawr, er mwyn cystadlu yn y gystadleuaeth a gynhelir rhwng 3:30 a 4:30yp** (bydd yn cyd-redeg â Chlwb yr Urdd). **Bydd angen i'r pasta fod wedi'i goginio gan oedolyn yn barod**. Ar ddiwedd y sesiwn, byddwn yn dewis un enillydd i fynd ymlaen i gynrychioli'r ysgol yn y Rhanbarth. Cynhelir rownd rhanbarthol yn ystod mis Chwefror, gyda'r rownd derfynol yn digwydd ym mws Cogurdd ar faes Eisteddfod Genedlaethol yr Urdd Sir Benfro ddiwedd Mai.

Os oes gennych gwestiynau pellach, cysylltwch â mi os gwelwch yn dda.

Mr Gareth James
gareth.james@ysgolgymraeg.ceredigion.sch.uk

COGURDD

For pupils in yrs. 4, 5 a 6

Dear Parents / Guardians,

The school will be taking part in the Urdd cooking competition this year.
'Cogurdd' *is the name of the competition, with the first round being held in school. The winner will then be sent to the regional round.*
Attached to this letter you will find a recipe which everyone will need to cook for the first round. ***If you wish your child to participate, he/she will need to bring the ingredients to school on Wednesday 23rd January with the competition being held between 3:30 and 4:30pm in the school hall*** *(it will run alongside the Urdd Club)* ***The pasta needs to be cooked by an adult at home before brought in****. At the end of the session, one winner will be announced to represent the school in the county round which will be held during February, with the final round being held in the Cogurdd bus at the National Urdd Eisteddfod in Pembrokeshire at the end of May.*

If you have any further questions please contact me.

Mr Gareth James
gareth.james@ysgolgymraeg.ceredigion.sch.uk

urdd.org

Eisteddfod Genedlaethol yr Urdd 2013

Cogurdd Blwyddyn 4, 5 a 6

Rysáit 1

Nid oes angen cyfleusterau coginio ar y cystadleuwyr i greu'r pryd yma. Mae angen pasta wedi ei goginio ac wedi ei oeri ar gyfer y rysáit. Dylai oedolyn baratoi hwn o flaen llaw. Dylai pob cystadleuydd wneud y rysáit yma ym mhob Rownd - yn Rownd 1 – Y Rownd Ysgol/Adran, Rownd 2 – y Rownd Rhanbarthol, Rownd 3 – Rownd Taleithiol a'r Rownd Derfynol.

Salad Pasta Machlud haul – digon i 1-2

Thema : "Pecynnau Bwyd Iachus"

Cynhwysion

Sudd ½ lemwn
1 Llwy fwrdd o olew'r olewydd
100g o basta penne cyflawn wedi ei goginio - gweler cyfarwyddiadau ar y dudalen nesaf
1 moronen fach – wedi ei lanhau a'i gratio
¼ pupur coch – heb hadau, wedi ei dorri yn stribedi ac yna yn giwbiau
¼ ciwcymbr bach – wedi ei dorri yn stribedi ac yna yn giwbiau
1-2 llwy fwrdd o gorn melys
4 tomato bach - wedi eu cwarteri
50g o gaws *cheddar* – wedi ei giwbio

Offer

Gwasgwr lemwn
Powlen gymysgu
Bwrdd torri
Pliciwr
Gratiwr
Cyllell finiog
Llwy fwrdd
Powlen weini
Jwg mesur

Dull

Dylai oedolyn goginio'r pasta o flaen llaw, gan ei goginio *al dente*, a'i adael i oeri. Gweler dull coginio'r pasta ar y dudalen nesaf.

1. Mewn jwg mesur, cymysgu'r olew a'r sudd lemwn.
2. Paratoi'r llysiau a'u hychwanegu i gyd - heblaw am y tomatos - i'r fowlen gymysgu. Ychwanegu'r caws a chymysgu'r cynhwysion gyda'i gilydd.
3. Ychwanegu'r pasta at gymysgedd y caws a'r llysiau, gan arllwys y dresin ar ei ben, yna ei gymysgu.
4. Trosglwyddo'r salad pasta i'r fowlen gweini a'i addurno gyda'r tomatos wedi eu cwarteri.

Bydd y beirniaid yn ystyried y canlynol yn ystod paratoi'r pryd yma:

- Defnydd gofalus o gyllyll miniog
- Torri diogel a chywir o'r llysiau gan sicrhau bod y darnau yn debyg o ran maint a thrwch.
- Ymddangosiad terfynol y salad - dylai edrych yn daclus, ffres ac yn lliwgar!

urdd.org

Rysait 1 Tudalen 2

Coginio Pasta

Dylai'r pasta gael ei goginio a'i adael i oeri gan oedolyn cyn gwneud y salad. Bydd pasta amrwd yn dybli mewn pwysau wrth goginio.

Cynhwysion

50g o basta penne sych (i bob cystadleuydd)
Dŵr
1 llwy fwrdd o olew'r olewydd

Offer
Sosban
Llwy fwrdd
Hidlydd

Dull

1. Dewch â sosban fawr o ddŵr i'r berw.
2. Ychwanegu'r pasta, a'i goginio nes ei fod *al dente*.
3. Tynnu'r sosban o'r gwres ac arllwys y dŵr o'r pasta gan ddefnyddio'r hidlydd.
4. Rhedeg dŵr oer dros y pasta yn syth i'w oeri.
5. Ychwanegu'r olew. (Bydd hwn yn arbed y pasta rhag glynu at ei gilydd). Gorchuddiwch a gadewch i oeri.

urdd.org

Eisteddfod Genedlaethol yr Urdd 2013

Cogurdd Years 4, 5 a 6

Recipe 1

Cooking facilities are not required for competitors to create this dish. Cooked and cooled pasta is needed for this recipe. An adult should prepare it in advance. All competitors should make this recipe for every Round – in Round 1 – the School Round, Round 2 – The Local Round, Round 3 the Regional Round and the National Round.

Sunset Pasta Salad – serves 1-2
Theme : "Healthy Lunch Boxes"

Ingredients

½ lemon - squeezed
1 tablespoon olive oil
100g wholemeal penne pasta – cooked - see cooking instructions
1 small carrot – peeled and grated
¼ red pepper – de-seeded and diced
¼ small cucumber – cut into sticks and diced
1-2 tablespoons sweetcorn niblets
4 cherry tomatoes – quartered
50g Cheddar cheese – diced

Equipment

lemon squeezer
mixing bowl
measuring jug
chopping board
peeler
grater
sharp knife
tablespoon
serving dish

HOW TO MAKE IT

1. In a measuring jug, mix the oil and lemon juice.

2. Prepare the vegetables and add them all – except the tomatoes – to the mixing bowl. Add the cheese and toss the ingredients together.

3. Add the pasta to the vegetable and cheese mixture, pour over the dressing and stir to combine.

4. Turn the pasta salad into a serving dish and decorate with the quartered cherry tomatoes.

The judges will consider the following during the preparation of this recipe:

- Careful and safe use of knives.
- Even and neat slicing and chopping of the vegetables and cheese.
- The size of the cut vegetables, not too big or too small.
- The appearance of the finished salad – it should look neat, fresh, bright and sparkling!

urdd.org

Recipe 1 Page 2

Cooking Pasta

The pasta should be cooked and cooled by an adult before the making the salad. Raw pasta will double in weight during cooking.

Ingredients

50g dried wholemeal pasta (per competitor)
Water
1 tablespoon olive oil

Equipment

Saucepan
Table spoon
Colander

HOW TO COOK IT

1. Bring a large saucepan of water to the boil.
2. Add the pasta, and cook until it is just tender but with ‘bite’ (*al dente*).
3. Remove the pan from the heat and drain the pasta using the colander.
4. Rinse immediately in cold water.
5. Add the olive oil (this will prevent the pasta from sticking together). Cover and allow to cool.