Bwyd a Bwyta Rhufeinig

Mae *Celf Coginio* gan Apicius yn dyddio yn ôl i'r cyfnodau Rhufeinig – ac yn debyg i'r llyfrau coginio cynharaf, ni ddefnyddiwyd unrhyw fesuriadau yn y ryseitiau, felly gallai'r cogydd ei hun ddewis sut i gydbwyso'r cynhwysion.

Roedd Plinius yr Henuriad wedi sôn cryn dipyn am y planhigion gardd oedd yn cael eu tyfu ar gyfer eu bwyta. Yn ei farn ef, bresych oedd y llysieuyn pwysicaf fel bwyd ac fel meddyginiaeth. Soniodd hefyd am y *"planhigyn dŵr"* y gwneir bara lawr ohono - rhywbeth sydd efallai wedi bod yn y diet Cymreig ers cynhanes.

Erbyn y cyfnodau Rhufeinig, roedd y gwahaniaeth rhwng bara gwyn a bara brown wedi dod yn amlwg yn barod ac roedd statws uwch gan fara gwyn. Roedd graneri yng Ngelligaer.

Ymysg y bwydydd newydd a gyflwynwyd gan y Rhufeiniaid roedd ieir, combács, ffesantod, petris a pheunod. Roedd pobl yn cadw ac yn bwyta gwyddau yn barod. Roedd seigiau poblogaidd eraill yn cynnwys pathewod wedi'u stwffio, cig carw, malwod wedi'u bwydo ar laeth ac omledau mêl. Mewn un wledd Rufeinig, gyrrwyd moch byw i mewn a gwahoddwyd y cwmni i ddewis pa un yr hoffent ei fwyta. Ymysg y straeon eraill am y gwledda mwyaf mawreddog roedd un lle gweinwyd 200 o ymenyddiau estrysod ac un arall lle syrthiodd petalau rhosod o'r nenfwd. Cyfeiriwyd hefyd at amser pan weiniwyd pys wedi'u gwasgaru â llwch aur !

Roedd pysgod yn boblogaidd gyda'r Rhufeiniaid. Yn ogystal â'r bwyd y byddwn ni'n ei ystyried yn bysgod, roedd morfilod, dolffiniaid, ceffylau môr, octopws, ac ati. Roedd sawsiau'n boblogaidd hefyd a chynhyrchwyd y sawsiau liquamen a garum mewn meintiau mawr mewn ffatrïoedd. Y prif gynhwysyn yn y rhain oedd perfeddion pysgod wedi'u gwasgu a'u heplesu.

Roedd y Rhufeiniaid yn dewis lledorwedd wrth fwyta, gan bwyso ar y fraich neu'r penelin chwith a byddai honno neu hwnnw wedi'i chynnal/gynnal gan glustog. Yn debyg i'r cenedlaethau niferus a ddaeth ar eu holau, byddent yn bwyta'r mwyafrif o fwydydd gyda'u bysedd. Roedd hi'n arferol iddynt ymolchi rhwng y cyrsiau. Byddent yn defnyddio cyllyll a llwyau hefyd ond ni chafwyd y fforc fwyta am ganrifoedd lawer. Un o'r offer amlycaf oedd y *"llwy wystrys"*. Fel mae'r enw'n ei awgrymu, byddent yn defnyddio'r pen miniog i bigo pysgod cragen allan o'u cregyn; ac mae'n debyg y byddent yn defnyddio'r pen crwn i fwyta wyau. Mae gwaith cloddio yng Nghymru wedi datgelu llawer iawn o weddillion pysgod cragen.