

Segment 10 - Hylendid Bwyd Hanfodol ar gyfer Ffrïwyr Pysgod

Mae gan Seafish a Ffederasiwn Cenedlaethol y Ffrïwyr Pysgod becynnau dysgu o bell sy'n ymdrin â sgiliau ffrio pysgod a sgiliau gwasanaeth cwsmeriaid. Mae gan bob un o'r becynnau hyn adran ar egwyddorion hylendid bwyd ar gyfer ffrïwyr pysgod.

Mae'r rhaglen ddysgu agored hon ar hylendid yn ymdrin â deunydd tebyg mewn rhagoro fanylder, ac mae'r rhan hon o'r modiwl yn crynhoi'n fyr y prif faterion sy'n wynebu ffrïwyr pysgod.

NODAU'R SEGMENT HWN

Ar ddiwedd y segment byddwch yn:

Rhestru'r tymereddau allweddol sy'n bwysig ar gyfer cynnal diogelwch bwyd mewn siop pysgod a sglodion;

Disgrifio'r prif elfennau mewn amserlen lanhau effeithiol ar gyfer siop pysgod a sglodion;

Egluro'r gweithdrefnau storio a thrin priodol sydd eu hangen i gynnal diogelwch bwyd mewn siop pysgod a sglodion;

Rhestru'r prif beryglon diogelwch bwyd a mesurau priodol i'w rheoli;

Deall pwysigrwydd:

- Rheoli olew ac osgoi halogiad;
- Alergenau a halogion eraill.

Os ymdriniwyd â phwnc yn ddigon manwl yn gynharach yn y modiwl hwn, NI fyddwn yn ymdrin ag ef yn y Segment hwn.

TYMEREDDAU ALLWEDDOL

Tymereddau Storio

Bwyd heb ei goginio

Pysgod	wedi'u rhewi heb eu rhewi	-18°C 0°C i 4°C
Cig Cig gyda Chrwst	e.e. selsig e.e. pasteiod	0°C i 5°C 0°C i 8°C
Dofednod	wedi'u rhewi heb eu rhewi	-18°C 0°C i 4°C

Y tymheredd perffaith ar gyfer storio pasteiod heb eu coginio yw 5°C, ond peidiwch â'u cadw'n rhy hir gan y byddant yn dirywio hyd yn oed pan fyddant wedi oeri, a gall un bastai wedi llwydo ddinistrio'ch enw da. Argymhellion yw'r tymereddau storio o dan 8°C.

Cynnyrch Llaeth

Menyn	Wedi'i Oeri Wedi'i Rewi	0°C i 4°C -18°C
Caws Llaeth Margarîn		0°C i 4°C

Blawd		5°C i 10°C
Dŵr Mwynol		2°C i 3°C
Bwyd wedi'i goginio yn cael ei arddangos		Dros 63°C

Yn gyntaf, dylai bwyd poeth gael ei oeri cyn gynted â phosibl ond dim am fwy na 1½ awr, cyn cael ei roi yn yr oergell ar dymheredd o tua 4°C. ADylid cael gwared ar unrhyw fwyd sydd wedi mynd heibio ei ddyddiad gwerthu.

Cynhesu ac Ailgynhesu

HDylid gweini pasteiod poeth yn boeth h.y. dros 63°C a dylid eu cynhesu cyn gynted â phosibl i 75°C yn gyntaf. Os yw eich pasteiod wedi'u coginio wedi oeri o dan 63°C peidiwch â'u hailgynhesu. Gellir ailgynhesu pasteiod cig wedi'u coginio a gyflenwir gan y gwneuthurwr, ond dylai eu tymheredd craidd godi uwchlaw 82°C* ac yna gellir eu cadw ar 63°C neu uwch nes y byddant yn cael eu gweini.

* gorfodol yn yr Alban, cynghorol mewn mannau eraill yn y DU.

GLANHAU EFFEITHIOL

Er mwyn gwneud yn siŵr bod pob rhan o'r safle yn cael ei lanhau ar yr adegau priodol, dylid llunio rhaglen lanhau ysgrifenedig, yn nodi'r eitem i'w glanhau, pa mor aml, gan ddefnyddio pa gemegion a'r dulliau. Dylid arddangos y rhaglen yn y safle a rhoi copïau i'r rheini sy'n gyfrifol am y glanhau.

Dylai person a enwir gael y cyfrifoldeb am wirio y cedwir at y rhaglen a bod y glanhau yn cael ei wneud i safon foddhaol.

Dylid ystyried y canlynol fel isafswm yr amlder ar gyfer glanhau:

- **Lloriau** bob dydd a dylent fod mewn cyflwr glân ar ddiwedd y diwrnod gwaith.
- **Arwynebau gwaith** bob tro ar ôl eu defnyddio.
- **Offer, cyfarpar** bob tro ar ôl eu defnyddio.
- **Silffoedd, cypyrddau** i'w clirio a'u glanhau'n wythnosol.
- **Peiriannau** ar ôl defnydd bob dydd a rhwng gwahanol gynhyrchion.
- **Waliau a nenfyddau** mor aml ag sydd angen, efallai y bydd angen glanhau rhai ardaloedd bob dydd.
- **Toileau** yn ddyddiol neu'n amlach os oes angen.
- Dylid diheintio **arwynebau cyswllt bwyd** a dolenni oergelloedd yn rheolaidd i atal bacteria rhag lledaenu, efallai ar ôl pob shift.

Os yw glanhau'r offer, y cyfarpar, y llestri, ac ati i'w wneud â llaw dylid defnyddio uned sinc dwbl ar gyfer golchi a rinsio, gan ddefnyddio glanedydd a deunydd diheintio.

Os na ddefnyddir diheintydd dylai tymheredd y dŵr rinsio terfynol fod yn uwch na 82°C.

Mae dŵr poeth yn lladd y rhan fwyaf o facteria, ond ni fydd yn cael fawr effaith, os o gwbl ar sborau. Nid yw dŵr o'r tap dŵr poeth (tua 45°C) yn ddigon poeth i ladd y rhan fwyaf o bathogenau, ond bydd dŵr sy'n 82°C yn gwneud hynny. Bydd y rhan fwyaf o beiriannau golchi llestri masnachol yn cynhesu'r llestri wedi'u glanhau i'r tymheredd hwn i ladd pathogenau ac i helpu i aer-sychu'r llestri. Mae 82°C am 2 funud yn rheol gyffredinol dda.

STORIO

Os ydych yn storio bwyd yn eich ardal baratoi mae'n rhaid i chi wneud yn siŵr ei fod wedi'i ddiogelu rhag fermin. Felly, dylid storio blawd mewn cynhwysydd dur di-staen neu blastig gradd bwyd, wedi'i labelu'n glir a dylai'r caead ffitio'n dynn.

Ni ddylech storio tatws yn eich ardal baratoi. Dylid eu storio oddi ar y llawr, ar baletau mewn man arbennig. Gwnewch yn siŵr fod tatws yn cael eu cadw ymhell oddi wrth y waliau, ac, wrth gwrs, rhaid i'r ystafell fod yn gwbl lân.

Ni ddylech ganiatáu i sbwriel Gronni yn unrhyw le y tu mewn i'r siop oni bai ei fod mewn bin gyda chaead tynn.

Storiwch gemegion glanhau oddi wrth fwyd a deunyddiau amrwd i osgoi croes-halogi neu lygru.

Cadwch ddeunyddiau amrwd yn eu pecynnau gwreiddiol ac os oes angen eu trosglwyddo i gynwysyddion eraill gwnewch yn siŵr eu bod wedi'u labelu'n glir gyda digon o wybodaeth fel y gallent gael eu holrhain yn llawn.

Cadwch unrhyw alergenau y gwyddoch amdanynt (e.e. blawd sy'n cynnwys glwten) ar wahân i unrhyw beth a allai gael ei halogi ganddo (e.e. blawd heb glwten).

Storiwch bysgod wedi'u hoeri yn eich oergell bysgod. Os oes gennych ffiledau pysgod yn weddill ar ddiwedd y dydd, os yw'r rhain yn dal i fod o ansawdd da maent yn gwbl ddiogel os cânt eu cadw'n oer tan y diwrnod canlynol, cyn belled eu bod yn cael eu defnyddio'n gyntaf.

RHEOLI OLEW AC ALERGENAU

Rydym wedi cynnwys alergenau a rheoli olew gyda'i gilydd. Un o'r rhesymau am hyn yw y gall y cyfrwng ffrio fod yn fodd i drosglwyddo alergen o un cynnyrch i'r llall.

Mae'n ofynnol yn ôl y gyfraith i Fwytai a Siopau Bwyd Parod roi gwybod i gwsmeriaid a oes unrhyw un o'r 14 prif gynhwysion alergenau bwyd yn y bwyd y maent yn ei gynnig.

Yr 14 alergen sydd eu datgan yw:

- Seleri, Grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten, Wyau, Llaeth;
- Pysgod, Cramenogion, Molysgiaid;
- Lupin, Mwstard, Cnau, Cnau daear/mwnci, hadau sesame, soia a sylffwr deuocsid (a elwir weithiau yn sylffidau).

Mae wyau i'w cael yn y mayonnaise a ddefnyddir i wneud tartar cartref, gan beri risg alergedd ac o bosibl risg diogelwch bwyd os bydd rheolaeth tymheredd gwael yn arwain at luosogi bacterol.

Dyna pam y dylid ystyried saws tartar cartref yn **saig gofal uchel neu risg uchel**.

Mae glwten mewn blawd yn alergen adnabyddus arall, ac yn fater y mae llawer o siopau pysgod a sglodion wedi mynd i'r afael ag ef drwy gael diwrnodau di-glwten ac offer ffrio di-glwten.

Gan fod glwten mewn blawd/cytew safonol yn gallu halogi'r olew ac unrhyw beth arall sy'n cael ei ffrio ynddo yn hawdd, dylid defnyddio olew ffres neu heb ei halogi ar gyfer pysgod a sglodion heb glwten.

Ni ellir hidlo'r halogiad glwten na'i ddileu fel arall felly peidiwch â chroes-halogi'ch olew.

Mae rhai siopau yn ddi-glwten bob amser. Bydd ganddynt badell bwrpasol a ddefnyddir yn unig ar gyfer ffrio pysgod mewn cytew heb glwten, yn ogystal â gefel weini, rhidyllau ac ati ar wahân er mwyn osgoi unrhyw groes-halogi.

Mae rheoli olew yn bwysig mewn gweithrediadau ffrio. Os yw tymheredd olew yn rhy uchel neu os yw ffrio'n para'n rhy hir, yna gall eich pysgod a sglodion fod â lefelau uwch o gemegyn o'r enw acrylamid yn ogystal ag edrych yn frown tywyllach. Mae lefelau is o acrylamid yn fwy dymunol.

Gall rheolaeth wael ar olew ac yn arbennig hidlo/rhidyllu gwael arwain at garbon yn cronni ac olew yn torri i lawr. Mae hyn yn gwastraffu eich olew er nad yw'n risg diogelwch bwyd.

Gyda rheolaeth dda ar olew, anaml y mae angen glanhau padelli ffrio yn drylwyr ond hyd yn oed yn y siopau pysgod a sglodion sy'n cael eu rhedeg orau mae angen glanhau'n drylwyr weithiau. Y risg diogelwch bwyd sylweddol o lanhau'n drylwyr yw unrhyw gemegion glanhau gweddilliol a adewir yn y badell a all lygru'r olew newydd.

I gael rhagor o wybodaeth am reoli olew darllenwch y canllaw ar-lein sydd ar gael o wefan yr Academi Bwyd Môr neu ewch ar gwrs hyfforddi Ffrio Pysgod NFFF.

PERYGLON DIOGELWCH BWYD ERAILL

Mae siopau pysgod a sglodion yn agored i'r holl beryglon diogelwch bwyd arferol a ddisgrifiwyd mewn rhannau cynharach o'r modiwl, yn ogystal â pheryglon sy'n gysylltiedig â gweini bwyd poeth i gwsmeriaid. Dyma rai ohonynt.

- Pys stwnsh, saws cyri a greffi – yn cael eu cadw'n boeth mewn Bain Marie – ond yn ddigon poeth i osgoi twf bacterol a chynhyrchiad tocsinau? Rhaid i bob elfen o'r cynnwys gyrraedd 75°C yn ystod y coginio ac aros yn uwch na 63°C pan fydd yn cael ei gadw'n boeth. Peidiwch ag aildefnyddio cynnyrch sydd heb ei werthu y diwrnod canlynol.
 - Yn yr Alban rhaid i'r bwydydd hyn sydd wedi'u coginio gael eu cynhesu i o leiaf 82°C wrth eu coginio.
- Esgyrn yn y ffiledi pysgod. Mae'n anodd credu hynny ond maent yn cyfrif fel halogydd ffisegol, yn enwedig os ydynt yn mynd yn sownd yng ngwddf rhywun.
- Mae tatws gwyrdd yn cynnwys tocsin o'r enw Solanine. Storiwch eich tatws allan o olau'r haul a thafwch unrhyw rai gwyrdd.
- Amnewid pysgod. I fod yn union gywir, nid yw hwn yn fater diogelwch bwyd, ond mae'n dal i fod yn rhywbeth a all arwain at erlyniad gan yr adran Safonau Masnach.

Ni ddylai tymheredd storio isaf cynhyrchion bwyd wedi'u coginio ddisgyn o dan 63°C rhwng coginio a gwerthu.