Paratoi, coginio a gorffen seigiau grawn sylfaenol

Trosolwg

Mae’r safon hon yn ymwneud â pharatoi, coginio a gorffen seigiau grawn sylfaenol, er enghraifft:
• saladau grawn
• crempog gwenith yr hydd
• seigiau polenta
• tabbouleh gwenith bwlgar
• seigiau ochr couscous
• topin crymbl (melys neu sawrus) gan ddefnyddio ceirch
• saladau cwinoa

Mae’r safon yn ymwneud ag amrywiaeth o fathau o rawn, gan gynnwys ceirch, miled, couscous a chwinoa, ymhlith eraill. Mae dulliau paratoi a choginio yn cael sylw, ynghyd â sut i orffen saig grawn sylfaenol.

Mae’r safon hon yn canolbwyntio ar y wybodaeth a’r sgiliau technegol y mae eu hangen i baratoi, coginio a gorffen seigiau grawn sylfaenol; 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, coginio a gorffen seigiau grawn sylfaenol

Meini prawf perfformiad

Rhaid i chi allu:

1. Dewis y math o rawn a chynhwysion eraill a faint sydd eu hangen i'w paratoi
2. Gwirio bod y grawn a'r cynhwysion eraill yn bodloni gofynion ansawdd a gofynion eraill
3. Dewis yr offer a'r cyfarpar cywir sy'n ofynnol i baratoi, coginio a gorffen y saig grawn
4. Defnyddio'r offer a'r cyfarpar yn gywir wrth baratoi, coginio a gorffen y saig grawn
5. Paratoi'r cynhwysion i fodloni gofynion y saig grawn
6. Coginio'r cynhwysion i fodloni gofynion y saig grawn
7. Sicrhau bod gan y saig grawn y blas, y lliw a'r ansawdd cywir, a bod ei maint yn gywir
8. Garneisio a chyflwyno'r saig grawn i fodloni gofynion
9. Sicrhau bod y saig grawn ar y tymheredd cywir i'w dal a'i gweini
10. Storio unrhyw gynhyrchion grawn a goginiwyd na fyddant yn cael eu defnyddio ar unwaith yn unol â rheoliadau diogelwch bwyd

Gwybodaeth a dealltwriaeth

Mae angen i chi wybod a deall:

1. Gwahanol fathau o rawn a'u nodweddion
2. Bwydydd eraill y gellir defnyddio grawn yn eu lle
3. Sut i sicrhau bod y grawn a chynhwysion eraill yn bodloni gofynion y cynnyrch
4. Pa bwyntiau ansawdd i chwilio amdanynt mewn grawn
5. Pam dylech chi roi gwybod am unrhyw broblemau gyda'r grawn neu gynhwysion eraill, ac i bwy
6. Yr offer a'r cyfarpar cywir i gyflawni'r dulliau paratoi a choginio gofynnol
7. Sut i gyflawni pob un o'r dulliau paratoi, coginio a gorffen, yn unol â gofynion y cynnyrch
8. Pam mae'n bwysig defnyddio'r technegau, yr offer a'r cyfarpar cywir wrth baratoi, coginio a gorffen seigiau grawn
9. Y tymereddau cywir ar gyfer coginio seigiau grawn a pham mae'r tymereddau hyn yn bwysig
10. Sut i wirio ac addasu seigiau grawn i sicrhau bod ganddynt y lliw, y blas a'r ansawdd cywir, a bod eu maint yn gywir
11. Y tymereddau cywir ar gyfer dal a gweini seigiau grawn
12. Y tymereddau a'r gweithdrefnau cywir ar gyfer storio seigiau grawn na fyddant yn cael eu defnyddio ar unwaith
13. Opsiynau bwyta'n iach wrth baratoi, coginio a gorffen seigiau grawn

Cwmpas/Ystod

1. Grawn

13.1 haidd (gwyn / potes)

13.2 gwenith yr hydd

13.3 ŷd / india-corn (polenta)

13.4 ceirch

13.5 miled

13.6 gwenith (bwlgar / semolina / couscous)

13.7 cwinoa

2. Dulliau paratoi a choginio

2.1 mwydo

2.2 berwi

2.3 eu gadael dan orchudd

2.4 pobi

3. Dulliau gorffen

3.1 garneisio

3.2 ychwanegu cyfwydydd

3.3 cyflwyno

3.4 cyfuno â chynhwysion eraill

Paratoi, coginio a gorffen seigiau grawn sylfaenol

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	PPL2PC26
Galwedigaethau perthnasol	Cogydd, Cynorthwy-ydd cegin
Cyfres/Set	Lletygarwch - Coginio Proffesiynol
Geiriau Allweddol	paratoi, coginio, gorffen, seigiau, grawn, sylfaenol