Cyfoeth Naturiol Cymru
Natural Resources Wales

Cardiau adnoddau

Ffeithiau ffrwythau

Eirin

- **Enw gwyddonol** - *Prunus domestica*
- **Hyd oes ar gyfartaledd** - 10 i 15 mlynedd
- **Ffynhonnell wych o fitamin C**
- **Mwy na 200 o fathau**
- **Yn gyffredinol yn tyfu 3 i 6 metr o daldra**
- **Rhisgl** - tywyll a garw
- **Dail** - hirgrwn gyda phwynt byr ar y top neu siâp deigryn. Mae dannedd bach o amgylch yr ymylon ac mae'r dail yn llyfn ar y top.

Afalau

- **Enw gwyddonol -** *Malus domestica*
- **Hyd oes ar gyfartaledd -** tua 100 mlynedd
- **Ffynhonnell dda o ffibr a fitamin C**
- **Mwy na 7,000 o fathau**
- **Gall coed heb eu tocio dyfu hyd at 12m o daldra**
- **Rhisgl -** brown llwydaidd a chennog
- **Dail -** hirgrwn ac yn lletach ar y gwaelod. Mae top y ddeilen yn wyrdd llachar i dywyll. Mae'r ochr isaf yn wyrdd arianlliw mwy gwelw.

Coed Ceirios

- **Enw gwyddonol** - *Prunus avium*
- **Hyd oes ar gyfartaledd** - tua 20-40 mlynedd
- **Ffynhonnell dda o ffibr, potasiwm, calsiwm a fitamin A**
- **Tua 1,200 o fathau**
- **Gall rhai mathau dyfu i 30 metr o daldra**
- **Rhisgl** - sgleiniog gyda lliw coch-frown dwfn a llinellau llorweddol amlwg o liw hufen
- **Dail** - hirgrwn, gwyrdd a danheddog gyda blaenau pigfain. Mae dwy chwarren goch ar y coesyn wrth waelod y dail.

Afalau bach surion

- **Enw gwyddonol -** *Malus sylvestris*
- **Hyd oes ar gyfartaledd -** 100 mlynedd
- **Ffynhonnell dda o ffibr a fitamin C**
- **Tua 6,000 o fathau**
- **Mae coed aeddfed yn tyfu i oddeutu 9 metr o daldra**
- **Rhisgl -** brown llwydaidd, brith, gyda chraciau llorweddol ac yn aml gall darnau dorri ymaith yn fflawiau.
- **Dail -** sgleiniog, hirgrwn gyda dannedd crwn. Gallant dyfu i 6cm o hyd.

Gellyg

- **Enw gwyddonol -** *Pyrus communis*
- **Hyd oes ar gyfartaledd -** 20 mlynedd
- **Ffynhonnell dda o ffibr, potasiwm, fitamin K a chalsiwm**
- **Dros 3,000 o wahanol fathau**
- **Yn tyfu i oddeutu 12 metr o daldra**
- **Rhisgl -** brown llwydaidd ac wedi'i dorri'n siapiau sgwâr bach.
- **Dail -** hirgrwn gyda phen pigfain, mae ganddyn nhw ymylon danheddog a choesyn hir iawn.

Drain Duon

- **Enw gwyddonol -** *Prunus spinosa*
- **Hyd oes ar gyfartaledd -** 100 mlynedd
- **Mae eirin tagu'n ffynhonnell dda o fitaminau C ac E**
- **Dros 200 o wahanol fathau**
- **Yn tyfu i oddeutu 6 metr o daldra**
- **Rhisgl -** brown tywyll a llyfn, heblaw am ddrain pigog.
- **Dail -** ychydig yn grychiog, hirgrwn, danheddog, pigfain ar y pen ac yn meinhau ar y gwaelod.