

Cawl 'granat' (cnau daear) a llysiau ar gyfer Swper y Cynhaeaf

Mae'r pryd swmpus ac iach yma yn berffaith ar gyfer y nosweithiau oerach yn yr hydref.

Cynhwysion

- 1 taten felys, wedi ei phlicio a'i thorri'n giwbiau
- 1 nionyn melyn/gwyn canolig, wedi ei dorri'n giwbiau
- 1 pupur coch tsili bach, wedi ei dorri'n fân
- 1 llwy fwrdd o rosmari ffres, wedi ei dorri
- 2/3cm o sinsir ffres, wedi ei dorri'n fân
- 3 llwy fwrdd o bast tomato
- 1 pupur cloch coch ac 1 pupur melyn cloch, wedi eu torri
- 6 tomato bach oddi ar y gangen, wedi eu torri
- 3/4 cwpan o fenyn cnau daear heb siwgr
- 1 litr o stoc cig eidion neu lysiau

Ychwanegion dewisol: cig gafr wedi ei stiwio, pysgod afon wedi eu sychu, cig cyw iâr wedi ei garpio, tofu a mwy o **tsili!**

Sylwer: NID yw'r cawl hwn yn addas i bobl sydd ag alergeddau cnau daear. Mae'r rysâit traddodiadol o Sierra Leone yn defnyddio olew palmwydd coch fel olew coginio, ond os na allwch chi ddod o hyd iddo, defnyddiwch olew llysiau neu ghee yn ei le. Rydyn ni wedi lleihau faint o tsili sy'n cael ei ddefnyddio fel arfer. Mae'n gawl blasus iawn, yn gynhesol ac yn danllyd, ond fe ddylai eich tafod allu ymdopi â'r gwres!

Amser coginio: 30 munud

Digon i: 4-5 unigolyn

- 1.** Berwch y tatws melys mewn sosban nes eu bod yn feddal ac yn frau.
- 2.** Rhowch sblash o olew coginio mewn padell ar wres canolig, a ffrîwch y nionod yn ysgafn gyda'r sinsir, y rhosmari a'r tsili nes bo'r cyfan yn feddal ac yn aromatig.
- 3.** Ychwanegwch y past tomatos, y tomatos a'r pupurau. Cymysgwch y cyfan yn dda.
- 4.** Ychwanegwch y tatws melys a'r llysiau neu'r stoc cig eidion. Bydd y cawl yn tewychu wrth iddo oeri, felly mae'n bosibl y byddwch chi eisiau ychwanegu mwy o stoc ar gyfer fersiwn teneuach.
- 5.** Ychwanegwch y menyn cnau daear a'i droi. Cymysgwch y cyfan yn fân os yw'n well gennyh chi saws llyfn.
- 6.** Ychwanegwch y cig cyw iâr wedi ei garpio neu'r tofu. Neu am flas traddodiadol iawn, ychwanegwch eich cig gafr a physgod sych wedi ei stiwio gyda sesnin.

Gweinwch y bwyd yn boeth gyda bara neu, fel yn Sierra Leone, dros reis gwyn gyda chnau daear wedi eu torri'n fân ar ei ben.

Os ydych chi'n cynnal swper cynhaeaf, gwnewch ddogneau mwy o flaen llaw a'i rewi.



Maryama
gyda'r cnau
daear y
mae hi'n ei
ffermio.



Yn Sierra Leone, mae cnau
daear yn cael eu galw yn
'granat' yn iaith Krio.

**'Mae fy mywyd
i'n well. Mae
cymaint o newid
wedi bod yn fy
mywyd oherwydd
y cymorth.'**



Wrth i newid yn yr hinsawdd wneud patrymau tywydd yn anrhagweladwy, mae ffermwyr yn Sierra Leone yn harneisio grym gwybodaeth i barhau i ddod â chynhaeaf o obaith.

Gyda llifogydd yn bygwrrth cnydau, gosododd partneriaid Cymorth Cristnogol. WoNES, fesurwyr glaw mewn tri cymuned a rhoddwyd hyfforddiant ar fonitro ac adrodd ar lefelau dŵr. Mae hyn yn golygu bod ffermwyr fel Maryama, o Pujehun, yn gallu addasu ei chalendr ffermio, gwybod pryd i gyflogi cymorth ar gyfer plannu yn ei chaeau, cynllunio teithio a pharatoi ar gyfer y posibilrwydd o dywydd difrifol.

Mae Maryama yn tyfu cnau daear (prif flas y cawl cynhesol hwn) ac yn cynaeafu cnewyll olew palmwydd (a ddefnyddir fel arfer fel olew coginio ar gyfer y pryd hwn). Pan fe'i gwnaed yn weddw â phedwar o blant ifanc, roedd hi'n poeni am eu cadw nhw'n iach ac mewn addysg ar ei pen eu hunain. Gyda hyfforddiant busnes a mynediad at benthyciadau llog isel trwy WoNES, nawr mae Maryama yn gallu cynnal ei fferm a talu ffioedd ysgol ei phlant â, Dweud **"Mae fy mywyd i'n well. Mae cymaint o newid wedi bod yn fy mywyd oherwydd y cymorth. Rwyf am anfon neges o ewyllys da at [rhoddwyr]."**

Ewch i caid.org.uk/DonateHarvest i rhoi i Cymorth Cristnogol a rhannu eich Cynhaeaf o Obaith gyda'ch cymdogion byd eang.



Mae Cymorth Cristnogol yn aelod allweddol o Gynghair ACT. Rhif elusen Cymru a Lloegr 1105851 Rhif elusen yr Alban SC039150 Rhif cwmni 5171525 Mae enw a logo Cymorth Cristnogol yn nodau masnach Cymorth Cristnogol. Argraffwyd ar ddeunydd a gafwyd o goedwigoedd a reolir yn gyfrifol yn unig © Cymorth Cristnogol Gorffennaf 2025 Iluniau: Cymorth Cristnogol/Laura Mead/ Dominique Fofanah J541646



Harvest supper 'granat' (peanut) and vegetable soup

This recipe for a hearty and healthy dish is perfect for those cooler autumn evenings.

Ingredients

- 1 sweet potato, peeled and diced
- 1 medium white/yellow onion, diced
- 1 small red chilli pepper, minced
- 1tbsp fresh rosemary, chopped
- 2-3cm of fresh ginger, minced
- 3tbsp tomato paste
- 1 red & 1 yellow bell pepper, chopped
- 6 small vine tomatoes, chopped
- 3/4 cup unsweetened peanut butter
- 1 litre of beef or vegetable stock
- Salt to taste

Optional extras: stewed goat meat, dried river fish, shredded chicken, tofu and more chilli!

Note: This soup is NOT suitable for people with peanut allergies. The traditional recipe from Sierra Leone uses red palm oil as the cooking oil but if you can't find it, substitute with vegetable oil or ghee. We reduced the amount of chilli normally used.

Cooking time: 30 minutes

Portions: 4-5

- 1.** Boil the sweet potato in a saucepan until soft and tender.
- 2.** Warm a splash of cooking oil in a pan over a medium heat and sauté the onions with the ginger, rosemary and chilli until soft and aromatic.
- 3.** Add the tomato paste, chopped tomatoes and peppers. Mix well.
- 4.** Add the sweet potatoes and vegetable or beef stock. The soup will thicken as it cools, so you may want to add more stock for a thinner version.
- 5.** Add the peanut butter and stir. Blend if you prefer a smooth texture.
- 6.** Add the shredded chicken or tofu. Or for a really traditional flavour, add your stewed, seasoned goat meat and dried fish.

Serve hot with bread or, as in Sierra Leone, over white rice with chopped peanuts on top. Season to taste.

If you're holding a Harvest supper, make larger batches and freeze ahead of time.



Maryama
with the
groundnuts
she farms.



In Sierra Leone, the
groundnut is known
as 'granat' in the
Krio language.

**'My life is better.
There has
been so much
change in my
life because of
the support.'**



As the climate crisis makes weather patterns unpredictable, farmers in Sierra Leone are harnessing the power of knowledge to keep bringing in a harvest of hope.

With flooding a risk to crops, Christian Aid's partner, WoNES, has installed rain gauges in three communities, with farmers training on monitoring and reporting water levels. This means farmers like Maryama, from Pujehun, can adjust her farming calendar, know when to hire help for planting her fields, plan travel and prepare for potential extreme weather.

Maryama grows groundnut (peanut, the main flavour in this soup recipe) and harvests palm oil kernels (usually used as the cooking oil for this dish). When she was widowed with four children, Maryama worried about keeping them healthy and educated by herself. With business training and access to low-interest loans through WoNES' support, Maryama can now afford to run her farm and pay her children's school fees. Maryama says: **'My life is better. There has been so much change in my life because of the support. I want to send a goodwill message to [donors].'**



Visit caid.org.uk/DonateHarvest or scan the QR code here, to give to Christian Aid and share your Harvest of hope with your global neighbours.



Christian Aid is a key member of ACT Alliance. Eng and Wales charity no. 1105851
Scot charity no. SC039150 Company no. 5171525 The Christian Aid name and logo
are trademarks of Christian Aid. © Christian Aid May 2025 Photos: Christian Aid/
Laura Mead/ Dominique Fofanah J541646