

# Grow Your Own Feast

## Foraging



### Elderflower Cordial

Elderflowers come into flower in late spring in country hedgerows and city parks/gardens. Collect the blossoms when the heat of the sun is on them.

#### What you need

- 1.5kg white granulated sugar
- 1.7 litres boiling water
- 20 blossom heads of elderflower, gathered as described, above
- 50g citric acid (available online)
- 2 unwaxed lemons, sliced
- You will also need a large food-grade container (most supermarkets sell really good 20 litre ones, including that all-important lid, very cheaply)

#### What you need to do

- 1 Dissolve the sugar in the boiling water and leave to cool.
- 2 Add all the other ingredients and leave for 24 hours, making sure the container is covered.
- 3 Strain with a sieve and pour into clean sterilized bottles. A good way to store your cordial is in plastic half-litre bottles. Leave a few centimetres of space and freeze, thawing out when you need it.



#### Health and safety tips

- Adults should supervise dissolving the sugar in boiling water.
- Be aware that the live yeasts in elderflower cordial will want to make the fizzy and bottles left at room temperature can explode!
- Take your elderflower cuttings from a variety of trees so that berries are able to form on each tree. They are needed by birds and animals in the autumn.

#### Fun fact/top tips

Elder or Sambucus Nigra has been around since the last Ice Age (12,000 years ago). Elderflowers and berries have long been used in folk medicine as healing remedies particularly for respiratory health.

# Tyfu'ch Gwledd eich Hun

## Fforio



### Cordial Blodau'r Ysgaw

Mae'r ysgaw'n blodeuo'n hwyr yn y gwanwyn mewn perthi yn y wlad a gerddi/parciau mewn dinasoedd. Casglwch y blagur pan fydd gwres yr haul arnyn nhw.

#### Bydd arnoch angen

- 1.5kg o siwgr gwyn, gronynnog
- 1.7 litr o ddŵr berwedig
- 20 pen blagur o flodau'r ysgaw, wedi eu casglu fel y disgrifir uchod
- 50g o asid sitrig (ar gael ar-lein)
- 2 lemon di-gŵyr, wedi eu sleisio
- Bydd hefyd angen cynhwysydd bwyd mawr arnoch. (Mae'r mwyafrif o archfarchnadoedd yn gwerthu rhai 20 litr da iawn, yn cynnwys y clawr hollbwysig yna, yn rhad iawn.)



#### Beth i'w wneud

- 1 Toddwch y siwgr yn y dŵr berwedig a'i adael i oeri.
- 2 Ychwanegwch y cynhwysion eraill a gadael y cymysgedd hwn am 24 awr, gan wneud yn sicr fod y cynhwysydd â gorchudd drosto.
- 3 Straeniwch â gogr a'i arllwys i mewn i boteli glân, di-haint. Ffordd dda i storio'ch cordial yw mewn poteli plastig, hanner litr. Gadewch ychydig gentimetrau o le rhyngddynt eu rhewi, ac yna'u dadmer fel y bydd eu hangen arnoch.



#### Cyngor Iechyd a Diogelwch



- Dylai oedolion oruchwylio toddi'r siwgr mewn dŵr berwedig.
- Cofiwch y bydd y burmau byw mewn cordial blodau'r ysgaw yn gwneud i'r ddiod befrïo, a gallai potel wedi'u gadael ar dymheredd ystafell ffrwydro!
- Cymerwch eich toriadau o flodau'r ysgaw o sawl math o goed fel y gall aeron ffurfio ar bob coeden unigol. Mae eu hangen ar adar ac anifeiliaid yn yr hydref.

#### Ffeithiau Hwyllog



Mae'r Ysgawen, neu'r Sambucus Nigra wedi bod o gwmpas ers yr Oes Iâ ddiwethaf (12,000 o flynyddoedd yn ôl). Mae blodau'r ysgaw ac aeron wedi'u hen ddefnyddio mewn meddyginiaethau gwerin, yn enwedig i wella iechyd resbiradol.