

Grow Your Own Feast

Sustainable Gardening



Seed Ball Salad

You could use a mix of salad vegetable seeds (e.g. lettuce, radish, spring onion) making sure they have space to grow. Wildflowers are also a good choice of seeds for seed balls because in nature they are self-planted and their seedlings are hardy, requiring little care. The flowers will attract bees and make wonderful displays for your feast.

What you need

- Clay (available from craft stores)
- Compost or potting soil
- Seeds (easy-to-grow or native varieties)

What you need to do

- 1 Divide your materials so you have:
 - 5 parts clay
 - 1 part compost/potting soil
 - 1 part seeds
- 2 Mix the clay and compost. Add a little water if your mixture is dry. The mixture should be moist but not dripping wet; similar to cookie dough.
- 3 Add the seeds to the clay and compost. Mix together with your hands.
- 4 Shape the mixture into balls about the size of a golf ball.
- 5 You can plant the seed balls while they're still moist, or allow them to air dry.
- 6 Find areas in your garden. Throw or place your seed balls onto bare soil. As long as they are watered (either manually or by rain), the clay will break down and the seeds will grow.

Health and safety tips



Fun fact/top tips



Lettuce was served to kings and royalty in ancient Greece and Rome.

Tyfu'ch Gwledd eich Hun

Garddio Cynaliadwy



Tyfu

Salad Peli Had

Gallech ddefnyddio cymysgedd o hadau llysiau salad (e.e. letys, radis, shibwns) gan wneud yn siŵr fod ganddynt le i dyfu. Mae blodau gwyllt hefyd yn ddewis da oherwydd ym myd natur maent yn hunan-blanedig, a'u heginblanhigion yn wydn heb angen fawr o ofal. Bydd y blodau'n denu gwenyn ac yn gwneud arddangosiadau ardderchog i'ch gwledd.

Bydd arnoch angen

- Clai (ar gael o siopau crefft)
- Compost neu bridd potio
- Hadau (amrywiadau hawdd-eu-tyfu neu gynhenid)

Beth i'w wneud

- 1 Rhannwch eich deunydd fel bod gennych:
 - 5 rhan yn glai
 - 1 rhan yn bridd compost/potio
 - 1 rhan yn hadau
- 2 Cymysgwch y clai a'r compost. Ychwanegwch ychydig ddŵr os yw'ch cymysgedd yn sych. Dylai'r cymysgedd fod yn eithaf gwlyb heb fod yn ddiferol; fel toes
- 3 Ychwanegwch yr hadau at y clai a'r compost. Cymysgwch y rhain â'ch dwylo.
- 4 Siapiwch y cymysgedd yn beli tua maint pêl golff.
- 5 Gallwch blannu'r peli had pan fyddant yn dal ychydig yn wlyb, neu adael iddyn nhw sychu yn yr aer.
- 6 Dowch o hyd i ardaloedd yn eich gardd. Taflwch eich peli had neu gosodwch nhw ar bridd moel. Cyhyd â'u bod yn cael eu dyfrio (â llaw neu â glaw) bydd y clai'n pydru a'r hadau'n tyfu.

Cynghorion Iechyd a Diogelwch



Ffaith Hwyllog

Roedd letys yn arfer cael ei weini i frenhinoedd ac aelodau'r teulu brenhinol yn hen Roeg a Rhufain.