**Kashrut: Rheolau bwyd Iddewig**



**Geirfa allweddol:**

**Kosher** - Ystyr = ‘cywir’ neu ‘yn gweddu’. Bwydydd mae Iddewon yn cael bwyta.

**Treifa** - Ystyr = ‘wedi ei dorri’. Bwydydd nad yw Iddewon yn cael bwyta.

**Parev** - bwydydd ‘niwtral’. Mae Iddewon yn cael bwyta’r rhain efo cig neu llefrith.

**Shochet** - cigydd Iddewig.

**Shechitah** - ffordd Iddewig o ladd anifail heb boen.

Mae rheolau bwyd Iddewig yn fath arbennig o mitzvot a gyda’i gilydd fe’i gelwir yn **kashrut**. Mae ‘cadw kosher’ yn rhan bwysig o ddiwylliant Iddewig sy’n golygu eu bod yn fwy na rheolau crefyddol yn unig ond mae pa mor gaeth maen nhw’n cadw at y rheolau, fel arfer, yn arwydd amlwg o pa mor Uniongred yw’r Iddew.

**Anifeiliaid Kosher**

***‘O’r holl anifeiliaid sy’n byw ar y ddaear, dyma’r rhai y cewch eu bwyta: unrhyw anifail sy’n hollti’r ewin ... a hefyd yn cnoi cil, cewch fwyta hwnnw.’ (Leviticus 11:2-3)***

Er mwyn i anifail fod yn kosher rhaid iddo gael y ddwy nodwedd ganlynol:

* **Carnau wedi eu hollti** (*split hooves*)
* **Cnoi cil**\* (*chew the cud*)

(\*Cil yw’r enw a roddir ar y peli bach o wair mae rhai anifeiliaid yn eu ffurfio yn eu stumogau ar ôl ei dynnu o’r ddaear. Maen nhw’n codi’r gwair yn ôl i’w cegau ac yn ei gnoi eilwaith cyn ei dreulio).

Enghreifftiau o anifeiliaid kosher: cig eidion (*beef*) a cig oen (*lamb*).

Enghreifftiau o anifeiliaid treifa: cig mochyn (ham, bacwn, porc).

**Pysgod Kosher**

***“O’r holl greaduriaid sy’n byw yn nŵr y môr neu’r afonydd, dyma’r rhai y cewch eu bwyta: pob un gydag esgyll neu gen, cewch fwyta hwnnw.” (Lefiticus 11:9)***Er mwyn i bysgodyn fod yn kosher rhaid iddo gael y ddwy nodwedd ganlynol:

* esgyll (*fins*)
* Cen (*scales*)

Enghreifftiau o bysgod kosher: Brithyll (*trout*), eog (*salmon*), tiwna.

Enghreifftiau o bysgod treifa: cranc, cimwch (*lobster*), corgimwch (*prawns*).

**Adar Kosher**

Ceir rhestr o anifeiliaid dydy Iddewon ddim yn cael bwyta yn y Torah (Leviticus 11: 13-19). Mae’r rhestr yn cynnwys llawer o adar ysglyfaethus (*birds* *of prey*).

Enghreifftiau o adar kosher: cyw iâr, twrci.

Enghreifftiau o adar treifa: eryr, fwltur.

**Cofier:** Gall anifail neu aderyn Kosher dal fod yn treifa os oes unrhyw beth o'i le â'i organnau mewnol.

**Shechitah: dull Iddewig o ladd anifeiliaid**

I adar ac anifeiliaid fod yn Kosher, mae'n rhaid iddynt gael eu lladd mewn ffordd arbennig ac enw ar y dull yma yw **Shechitah**.

Rhaid cael cigydd hyfforddedig (**shochet**) i berfformio shechitah.

Caiff yr aderyn / anifail ei ladd â thoriad sydyn ar draws y gwddf gyda chyllell finiog iawn. Mae’r gyllell yn torri’n llyfn drwy’r wythïen yddfol sy’n gollwng y pwysau gwaed yn yr ymennydd ac yn syth mae’r anifail yn anymwybodol. Erbyn ei bod yn bosibl teimlo unrhyw beth, mae’r anifail wedi marw’n barod.

Unwaith y bydd hyn wedi digwydd, mae'n rhaid sicrhau nad oes gwaed yn parhau i fod yn y cig. Mae’n rhaidtynnu'r gwaed, mewn 4 cam sy’n cynnwys socian y cig mewn dŵr am 30 munud, cadw’r cig ar wahân ar fordiau tenau fel y gall y gwaed lifo ymaith, gorchuddio pob rhan o’r cig efo halen amrwd am awr, yna golchi’r cig i gael gwared o’r halen.

Caiff hyn ei wneud i gyflawni ewyllys Duw, oherwydd mai'r ‘gwaed yw'r bywyd’ (Deut. 12:23).

**Gwahanu cig a llaeth mewn cegin kosher**

***‘Paid â berwi myn yn llaeth ei fam.’ Exodus 23:19***

Mae Iddewon ar hyd y canrifoedd wedi dehongli’r rheol uchod o’r Torah i olygu nad yw Iddewon sy’n cadw cartrefi kosher i fod i fwyta cig a chynnyrch llaeth efo’i gilydd.

**Cymysgu cig a chynnyrch llaeth**

****Dydy Iddewon ddim i fod i fwyta bwydydd cig a chynnyrch llaeth efo’i gilydd yn yr un pryd. Mae’n rhaid cadw rhain ar wahân wrth fwyta, paratoi bwyd a’u cadw ar wahân yn y gegin. Defnyddir llestri a chyllyll a ffyrc gwahanol, a bydd rhain yn cael eu golchi a’u sychu mewn powlen gwahanol a’u sychu â chadachau gwahanol. Rhaid disgwyl nifer o oriau ar ôl bwyta cig cyn bwyta unrhyw beth efo llefrith ynddo a rhyw hanner awr i fwyta rhywbeth gyda chig ynddo ar ôl bwyta cynnyrch gyda llefrith ynddo.

**Bwydydd Parev**

Mae bwydydd sydd ddim yn cynnwys cig neu laeth (h.y. llysiau, wyau) a sydd heb gael eu paratoi ag offer ar gyfer cig neu gynnyrch llaeth yn cael eu galw’n **parev** neu parve. Gellir bwyta bwydydd parev gyda chig neu laeth.

Weithiau, hyd yn oed gyda’r rheolaeth fwyaf gofalus yny gegin, mae bwydydd o gig a llaeth yn gallu cymysgu neu colli ar ben ei gilydd. Pan fo hyn yn digwydd, mae Iddewon yn ceisio cyngor rabbi, sy’n penderfynu os yw’r bwyd a’r offer yn parhau i fod yn kosher.

**Prynu bwyd kosher**

Mae’r rhan fwyaf o fwydydd heddiw yn cynnwys lliw, a blas a ffurfiau cadw a dydy’r rhain i gyd ddim yn kosher. Er mwyn osgoi’r broblem o wybod pa gynnyrch sy’n kosher, mae yna rabbiniaid sy’n goruchwylio bwyd yn cael ei gynhyrchu. Mae’r rabbiniaid yn tystio fod y bwyd yn kosher gyda label wedi’i argraffu ar y paced. Gelwir y label yma’n **hechsher**.

Heddiw mae yna amrwyiaeth eang o fwydydd sy’n cario hechsher. Mae’r rahin yn cynnwys pethau da, siocled, cawl, marjarin, olew, bisgedi, menyn a chaws. Cynhyrchir y rhan fwyaf o’r rhain yn Israel neu’r UDA, ac mae nifer cynyddol yn cael eu cynhyrchu ym Mhrydain. Mae’n debyg ei fod yn haws cadw cartref kosher heddiw nag ar unrhyw adeg yn y gorffennol.

Mae siop cigydd kosher yn gyson yn arddangos trwydded (*license*) gan fwrdd rabbinaidd. Cyfrifoldeb y bwrdd yw sicrhau fod y cigydd yn gwneud popeth yn iawn. Maen nhw’n anfon goruchwyliwr yn aml i edrych ar y siop. Os canfyddir fod cigydd yn gwerthu cig sydd ddim yn kosher, yna mae’n colli ei drwydded yn syth.

Mae’n rhaid i dai bwyta kosher gael trwydded gan awdurdod rabbinaidd hefyd. Fel arfer, mae’r tai bwyta yma’n gwerthu cigoedd neu gynnyrch llaeth yn unig.

**Pwysigrwydd cadw Kashrut**

* Gorchymyn gan Dduw (*mitzvah*). Gair Duw yw’r *Torah* yn ôl Iddewon Uniongred. Pa hawl sydd ganddynt i ddewis a dethol pa reolau i’w cadw?
* Iddewiaeth yn ffordd o fyw - bwyta yn rhan o fywyd bob dydd.
* Cartref - canolbwynt y grefydd.
* Addoli Duw ar lefel sylfaenol - meddwl am Dduw a’i barchu hyd yn oed wrth fwyta.
* Cadw hunaniaeth (*identity*). Uno nhw fel Iddewon, fel Cenedl Etholedig, sanctaidd Duw. Teimlo undod ac agosatrwydd o’r herwydd.
* Ymarfer hunan-ddisgyblaeth. Disgyblu pobl tuag at sancteiddrwydd y Cyfamod. Gosod ar wahân. ‘Sanctaidd’ = ‘ar wahân’.
* Arddangos eu cred yn Nuw a’u bod yn derbyn ei ofynion.
* Arddangos eu bod yn perthyn i grwp o bobl arbennig, gwahanol. Ymdeimlad o berthyn, fel petaent yn rhan o deulu agos.
* Cadw traddodiad. Rhan bwysig o’u hetifeddiaeth.

*‘Of all religious laws and observances, the dietary laws have had the major share in fashioning and maintaining the distinctive character of the Jewish community’.*

(*A History of the Jewish Experience –* Leo Trepp)

**Heriau cadw kashrut**

* Côst. Bwyd kosher yn brin ym Mhrydain felly’n ddrutach. Cost ariannu dau sinc, dwy stof, dwy oergell.
* Bwydydd kosheryn brin ym Mhrydain. Shochet hefyd yn brin.
* Trafferth cadw cynnyrch cig a chynnyrch llaeth ar wahân a disgwyl oriau rhwng prydau bwyd.
* Bwyd yn ffreutur y gwaith neu’r ysgol ddim fel arfer yn kosher h.y. maent yn treifa.
* Ymweld â chartref ffrindiau sydd ddim yn Iddewon.
* Tai bwyta ym Mhrydain ddim yn darparu bwydydd kosher.
* Bwydydd *McDonald’s, KFC, Burger King* ayb, yn boblogaidd ym Mhrydain - rhain ddim yn kosher yn y wlad yma.
* Rheolau kashrut yn amherthnasol heddiw. Dim angen eu cadw am resymau glendid.
* Rheolau pwysicach yn y grefydd Iddewig e.e. caru Duw, Tzedek (elusen, cymwynasgarwch.
* Rheolau kashrut yn effeithio ar y math o feddyginiaeth y gellir ei gymryd - rhai cynhwysion yn treifa*.*

**Gwahaniaethau barn rhwng Iddewon Uniongred a Diwygiedig ynglŷn â chadw Kashrut**

* Ceir amrywiaeth barn ymhlith Iddewon ynglŷn â chadw rheolau kashrut a pha mor llym y dylid eu cadw.
* Byddai Iddewon Uniongred yn cadw cegin kosher ond byddai rhai Iddewon Uniongred yn dewis bod yn llysieuwyr er mwyn osgoi’r broblem o orfod cael dau set o bopeth yn y gegin; neu os ydynt yn dewis bwyta cig byddent ond yn gwneud hynny mewn tŷ bwyta kosher.
* Tuedda Iddewon Diwygiedig gadw at y rheo, o beidio â chymygu cig a chynnyrch llaeth, ond nid yw pob un yn yn credu ei bod yn angenrheidiol bod anifail yn cael ei ladd yn y dull shechitah na bod rhaid tynnu’r holl waed allan o anifail kosher.
* Nid yw’r rhan fwyaf o Iddewon Diwygiedig yn credu bod rhaid derbyn sêl bendith awdurdodau Iddewig ar gyfer bwydydd parev a ffrwythau a llysiau.
* Nid yw pob Iddew Diwygiedig yn poeni’n ormodol am fwyta bwydydd wedi eu paratoi gan bobl an-Iddewig yn defnyddio sosbenni a chyllyll ac ati sydd ddim yn kosher.
* Cred Iddewon Uniongred, fodd bynnag, nad yw pryd o fwyd yn kosher os yw wedi ei baratoi gan rhywun an-Iddewig.
* I lawer o Iddewon Diwygiedig a seciwlar, mae cadw kosher yn ymwneud yn bennaf â chadw’n ffyddlon i draddodiad a diwylliant Iddewig yn hytrach na glynu’n ddeddfol i’r mitzvot yn y Torah.
* Mae llawer o arferion Iddewon Uniongred yn mynd tu hwnt i union eiriau’r Torah ond byddai Iddewon Diwygiedig yn dadlau bod modd dehongli’r Torah mewn gwahanol ffyrdd.
* Gallai Iddewon Diwygiedig a seciwlar ddadlau nad rheolau dwyfol oedd rheolau kashrut yn wreiddiol ond fe’u cyflwynwyd am resymau iechyd a diogelwch e.e. mae tynnu gwaed o gig a’i halltu yn ffordd o’i gadw’n ffres, ac mae gwirio ffrwythau a llysiau am bryfetach yn syniad call!
* Mae moesoldeb shechitah yn fater dadleuol o fewn Iddewiaeth. Tra bod rhai Iddewon yn dadlau ei fod yn hanfodol cael yr hawl i ddefnyddio’r dull shechitah ar gyfer rhyddid crefyddol, teimlai eraill bod gan yr awdurdodau sifil hawl i’w wahardd er lles anifeiliaid.

Esboniwch pam ei bod yn bwysig i Iddewon gadw cegin kosher. [8]

..........................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................