



23.3.23

Bethan Lloyd
Cyswllt Contact
Ffôn Phone
0330 5880 369

Erthygl i'r Wasg Press Release

Adam yn yr Ardd yn dod yn gyflwynydd rheolaidd ar Garddio a Mwy

Mae'r garddwr Adam Jones, neu Adam yn yr Ardd fel mae'n cael ei adnabod, eisoes yn wyneb cyfarwydd i wylwyr y gyfres boblogaidd **Garddio a Mwy**.

Ond o fis Ebrill fe fydd Adam yn ymuno â gweddill y tîm - Meinir Gwilym, a Sioned ac Iwan Edwards - fel cyflwynydd rheolaidd y gyfres sy'n dechrau ar 3 Ebrill am 8.25pm ar S4C.

Yn wreiddiol o Lanaman yn Sir Gaerfyrddin mae Adam bellach yn byw yng Ngorslas yng Nghwm Gwendraeth, chwe milltir i ffwrdd o'r pentref lle cafodd ei fagu. Fe fydd Adam yn cyflwyno o ardd ei gartref, lle mae'n tyfu pob math o lysiau a ffrwythau, ac yn rhoi sylw i brosiectau garddio eraill yn y de orllewin.

Mae'r garddwr brwd yn ateb cwestiynau am ei rôl newydd gyda **Garddio a Mwy**.

Pa fath o eitemau fyddwch chi'n cyflwyno?

Yn bennaf mi fydd y ffocws ar dyfu llysiau, tyfu pethau'n dymhorol a dod a natur mewn i'r ardd er mwyn hybu bywyd gwyllt. Mae 'da fi gynlluniau – dw i eisiau treialu lot o bethau, er enghraifft dw i wedi bod yn cydweithio efo Ysgol Gymraeg Dewi Sant yn Llanelli sydd wedi bod yn datblygu gardd yr ysgol ac yn tyfu llysiau i'w gwerthu'n rhad i rieni wedyn. Mi fydd yr eitemau yn eitha' hyblyg, ac yn dibynnu sut mae pethau'n tyfu ond pethau bwytadwy fydd y prif ffocws.

Pryd ddechreuodd eich diddordeb mewn garddio?

Yn y groth mwy na thebyg! Roedd jest yn rhywbeth oedd yn ail natur i fi. Roedd Tad-cu yn arddwr brwd iawn ac yn byw drws nesa ond un i ni. Roedd y gerddi'n eitha' bach, ond oedd pawb fel tasen nhw'n tyfu eu peth nhw - byddai un cymydog yn tyfu bresych a rhiwbob, un arall yn tyfu tatws, ac un arall yn tyfu ffa. Roedd Mam-gu yn dwli ar flodau, a chwpl o'r cymdogion yn tyfu pethau fel Dahlias a Chrysanthemums - roedd diddordeb brwd mewn garddio yn y pentref lle ges i'n magu. Ond roedd dipyn o gystadleuaeth hefyd a rhai ddim yn fodlon dweud beth oedd eu tips nhw! Achos bo fi'n blentyn ac yn mynd o un ardd i'r llall ro'n i'n cael gweld nhw'n gwneud eu triciau bach a dysgu wedyn. Oedd e'n rhan o fy mywyd i yn ifanc iawn. Marigolds oedd y blodau cyntaf dyfes i erioed a dw i'n cofio hau'r hadau pan o'n i ryw ddwy neu dair blwydd oed. Dw i dal yn cael yr un wefr yn gweld hadau'n egino.



Sut dechreuodd eich gyrfa mewn garddio?

Pan o'n i yn yr ysgol do'n i ddim yn gweld bo sgiliau garddio yn rhywbeth gwerthfawr. Ro'n i wastad wedi bod yn *wannabe farmer* yn yr ysgol ond, yn y pen draw, fe raddies i yn y Gymraeg a gweithio ym maes hyrwyddo'r Gymraeg ond roedd y dynfa i weithio ar y tir yn rhy gryf. Wnes i gychwyn cael incwm yn 2019 yn gwneud ambell sesiwn gymunedol ac wedyn dechrau ffilmio eitemau i **Prynhawn Da** ar S4C a fideos i'r Ardd Fotaneg [yn Llanarthne] yn ystod y cyfnod clo. Erbyn diwedd 2021 roedd rhaid i fi benderfynu os o'n i am arddio go-iawn neu gario mlaen fel o'n i a wnes i benderfynu cymryd naid. Ro'n i eisoes wedi sefydlu'r cwmni Adam yn yr Ardd a gadewais i'n job efo'r Coleg Cymraeg Cenedlaethol yn 2021. Mae pethau wedi bod yn wych, dyw yr un diwrnod byth yr un peth. Mae'r prif waith wedi bod efo plant mewn ysgolion ond dw i hefyd wedi bod yn arwain cyrsiau hyfforddi a ffilmio. Dw i wedi cael y cyfle i droi fy angerdd i greu bywoliaeth i fi'n hun a dw i'n ffodus iawn i fod wedi gallu gwneud hynny.

Sut fath o bethau ydach chi'n tyfu yn eich gardd?

Pob math o bethau! Saladau, pak choi, llysiau gwraidd fel moron, pannas, betys, swêd, seleri, celeriac, brocoli, sbrowts, a thomatos, aubergines, a pherllysiau - unrhyw beth alla'i dyfu yng Nghymru dw i'n ei dyfu! Dan ni'n bwyta diet sy'n cyd-fynd efo'r tymor felly bwydydd tymhorol - a phethau sy'n dod blwyddyn ar ôl blwyddyn fel mefus, cyrens duon, eirin Mair, afalau ac ati. Mi rydan ni tua 90% yn hunangynhaliol o ran bwyd ffres. Mae hynny mewn ffordd wedi ein diogelu ni rhag y cynnydd sydyn mewn prisiau bwyd.

Beth ydy'ch cyngor chi i unrhyw un sydd eisiau dechrau tyfu bwyd eu hunain?

Mi fyswn i'n cyngori pobl i edrych yn y ffriji i weld be maen nhw'n bwyta. Efallai bod 'da chi fag o salad, ac yn aml mae'r dail wedi gwywo cyn i chi orffen y bag. Gallwch chi dyfu letys a dail salad fel 'na mewn potyn ar stepen drws. Mae'r bagiau salad yn costio tua £2, dychmygwch os chi'n arbed £2 bob wythnos? Mae winwns dal yn eitha' rhad, felly peidiwch â gwastraffu lle yn yr ardd yn tyfu pethau chi dal yn gallu prynu'n rhad. Efo pethau fel tomatos, brocoli a mefus, maen nhw'n fwydydd sydd angen eu mwynhau yn eu tymor. Mae'r mwynhad lot yn fwy, ac mae'n rhoi gwerthfawrogiad o fwyd tymhorol. Dw i ddim yn bwyta tomatos yr adeg yma o'r flwyddyn er enghraifft, ond dw i'n bwyta passata o'r tomatos wnes i dyfu'r llynedd. Wna'i ddim bwyta mefus yn y gaeaf ond mi na'i gael rhai wnes i rewi yn yr haf neu ar ffurf jam. Does dim rhaid tyfu popeth, dechreuwch efo un peth bach a chynyddu wedyn. A pheidiwch â meddwl gallwch chi fod yn hunangynhaliol yn syth, mae'n cymryd amser ac mae angen dyfalbarhau. Os oes plant gyda chi dewch a'r plant mewn i'r pictiwr iddyn nhw gael gweld o le mae eu bwyd yn dod.

Garddio a Mwy

3 Ebrill, 8.25, S4C

Isdeitlau Saesneg ar gael

Ar alw: S4C Clic, iPlayer a platfformau eraill

Cynhyrchaid CWMNI DA ar gyfer S4C



23.3.23

Bethan Lloyd
Cyswllt Contact
Ffôn Phone
0330 5880 369

Erthygl i'r Wasg Press Release

Adam Jones becomes a regular face on Garddio a Mwy

The gardener Adam Jones, aka Adam yn yr Ardd, is already a familiar face to viewers of the popular gardening series **Garddio a Mwy** on S4C.

As the new series returns on 3 April at 8.25pm, Adam will become a regular fixture alongside the rest of the team - Meinir Gwilym, and husband and wife Sioned and Iwan Edwards.

Originally from Glanamau in Carmarthenshire, Adam now lives in Gorslas in the Gwendraeth Valley, a stone's throw away from the village where he grew up. Adam will present from his home garden, where he grows a cornucopia of fruit and vegetables, and will also focus on other gardening projects in the south west.

The keen gardener has been answering questions about his new role with **Garddio a Mwy**.

What kind of gardening projects will you be presenting?

The main focus will be on growing vegetables, growing things seasonally and bringing nature into the garden so that we don't disturb the environment. I want to trial a lot of things, for example I have been collaborating with Ysgol Gymraeg Dewi Sant in Llanelli who have been developing the school's garden and growing vegetables to sell to parents for a reasonable price. The projects will be quite flexible, and will depend on how things are growing but edibles will be the main focus.

When did your interest in gardening begin?

Probably when I was in the womb! It was just something that was second nature to me. My grandfather was a very keen gardener and lived next door to us. The gardens in our street were quite small, but everyone seemed to grow their own thing - one neighbor would grow cabbage and rhubarb, another would grow potatoes, and another would grow beans. My grandmother loved flowers, and a couple of the neighbors grew things like Dahlias and Chrysanthemums. There was a keen interest in gardening in the village where I grew up but there was also a lot of competition and some were not very keen to share their gardening tips! Because I was a child and went from one garden to another I got to see them do their little tricks and learn from them. Gardening was a part of my life from a very young age. Marigolds were the first flowers I ever planted and I remember sowing the seeds when I was about two or three years old. I still get the same thrill seeing the seeds sprout.



How did your career in gardening begin?

When I was at school I didn't really see the value in having gardening skills. I had always been a wannabe farmer at school but I graduated in Welsh and got a job promoting the Welsh language but the pull to work on the land was too strong. I started to make an income in 2019 doing a few community sessions and then started filming items for **Prynhawn Da** on S4C and videos for the National Botanic Garden [in Carmarthenshire] during lockdown. By the end of 2021 I had to decide if I wanted to pursue my dream of a career in gardening or carry on as I was and I decided to take a leap of faith. I had already established my company Adam yn yr Ardd [Adam in the Garden] and I left my job with Coleg Cymraeg Cenedlaethol in 2021. Things have been brilliant - one day is never the same. My main work has been with children in schools but I have also been leading training and filming courses. I've had the opportunity to turn my passion into making a living for myself and I'm very lucky to have been able to do that.

What kind of fruit and vegetables do you grow in your garden?

All kinds of things! Salads, pak choi, root vegetables such as carrots, parsnips, beetroot, swede, celery, celeriac, broccoli, sprouts, as well as tomatoes, aubergines, and herbs - anything I can grow in Wales, I grow! We eat a diet that's very seasonal and grow things that come year after year like strawberries, blackcurrants, gooseberries, apples etc. We are about 90% self-sufficient in terms of fresh food. That has, in a way, protected us from the sudden recent increase in food prices.

What is your advice to someone who wants to start growing their own food?

I would advise people to look in their fridge and see what foods they are buying on a regular basis. You might have a bag of salad, and often the leaves will have wilted before you finish the bag. You can grow salad leaves like that in a pot on your doorstep. The salad bags cost around £2, imagine if you save £2 every week? Onions are still quite cheap, so don't waste space in the garden growing things you can still buy cheaply. With things like tomatoes, broccoli and strawberries, they are foods that need to be enjoyed in season. The enjoyment is much greater, and it gives an appreciation of seasonal food. I don't eat tomatoes at this time of year, for example, but I do eat passata made from the tomatoes I grew last year. I won't eat strawberries in winter but I'll have ones I put in the freezer last summer, or in the form of jam. You don't have to grow everything all at once, start with one small thing and take it from there. Don't try to be self-sufficient straight away, it takes time and you need to persevere. If you have children, bring them into the picture so they can see where their food comes from.

Garddio a Mwy

3 April, 8.25pm, S4C

(English subtitles available)

On demand: S4C Clic, iPlayer and other platforms

A Cwmni Da production for S4C