Dit document is gedownload door () op November 22, 2026.
Mag alleen gekopieerd worden voor gebruik binnen de school van 'gebruiker'. Zie ook de abonnementsvoorwaarden van Leapo.

Wildplukken

Pluk je eigen maaltje bij elkaar

Groepsgrootte
2-4 leerlingen

Periode
Lente en vroege zomer

Duur
1-2 lesuren (van 50 min.)

Vakoverstijgende thema's
Ontwerpend leren

Doelgroep
3 vmbo
4 havo
4 vwo

Biologisch thema's
(Stads-) Ecologie
Voeding en vertering
Duurzaamheid

Practicumbeschrijving

Het zal leerlingen verbazen hoeveel eetbare planten en bloemen ze rondom school kunnen vinden. Misschien heb je zelf weleens wilde rucola (*Diplotaxis tenuifolia*) in een salade, brandnetelsoep, of de jonge blaadjes van de paardenbloem (*Taraxacum officinale*) gegeten. Het groeit allemaal om de hoek, of zelfs op het schoolplein. Laat de leerlingen maar eens op onderzoek uitgaan.

De opdracht

Het doel van deze opdracht is om de leerlingen een maaltijdsalade en/of een soep te laten maken van zelf geplukt 'onkruid', in een straal van een kilometer rond school. Hiervoor hebben ze plantenkennis nodig, en verdiepen ze zich in het fenomeen 'wildplukken'.

- Leerlingen zorgen dat de salade er aantrekkelijk en smakelijk uitziet.
- Leerlingen kiezen een recept op het web voor het maken van brandnetelsoep.
- Leerlingen presenteren de soep en/of de salade aan de medeleerlingen.
- Leerlingen leveren het recept en een discussie in op schrift.

Benodigde materialen

- ☐ Fototoestel of smartphone
- ☐ Determinatie-app planten (Pl@ntNet of iNaturalist)
- ☐ Één of meer veldgids planten
- ☐ Toegang tot het internet
- ☐ Mogelijkheid om soep te koken
- ☐ Mixer, soepkommen, lepels of saladekom
- ☐ Olie en azijn, zout en peper voor dressing, bouillonblokjes voor soep
- ☐ Eventueel: handschoenen voor verzamelen brandnetels (alleen de toppen van jonge planten verzamelen).
- ☐ Eventueel: David Hamilton, De smaak van wildplukken (KNNV)
- ☐ Eventueel: Katelijne Mannaerts, De natuur op je bord (KNNV)

Voorbereiden

- ☐ Lees de leerlingenhandleiding goed door.
- ☐ Verzamelen één of een aantal wilde eetbare planten.
- ☐ Geef de leerlingen een overzicht (of laat ze zelf een overzicht maken) van welke wilde eetbare planten ze zouden kunnen vinden in een stadse omgeving. Denk aan: brandnetels, veldmuur, veldzuring, wilde rucola, kleefkruid, viooltjes, goudsbloem en paardenbloemknoppen). Concentreer je op een aantal eenvoudig te vinden soorten.
- ☐ Bekijk voor de afronding en het nakijken van het verslag het beoordelingsmodel voor ontwerpend leren op de website.

Dit document is gedownload door () op November 22, 2026.
Mag alleen gekopieerd worden voor gebruik binnen de school van 'gebruiker'. Zie ook de abonnementsvoorwaarden van Leapo.

Leerdoelen

De leerlingen leren:

- een aantal eetbare planten kennen (survival skills trainen)
- plantensoorten determineren
- over voedingstoffen en voedingswaarde

Aansluiting curriculum havo

Deze les sluit aan bij de volgende eindtermen:
Domeinen A (vaardigheden), F3 (biodiversiteit)

Aansluiting curriculum vwo

BI/K/2 basisvaardigheden
BI/K/6 Planten en dieren en hun samenhang: de omgeving verkend
BI/K/7 Mensen beïnvloeden hun omgeving

Benodigde voorkennis

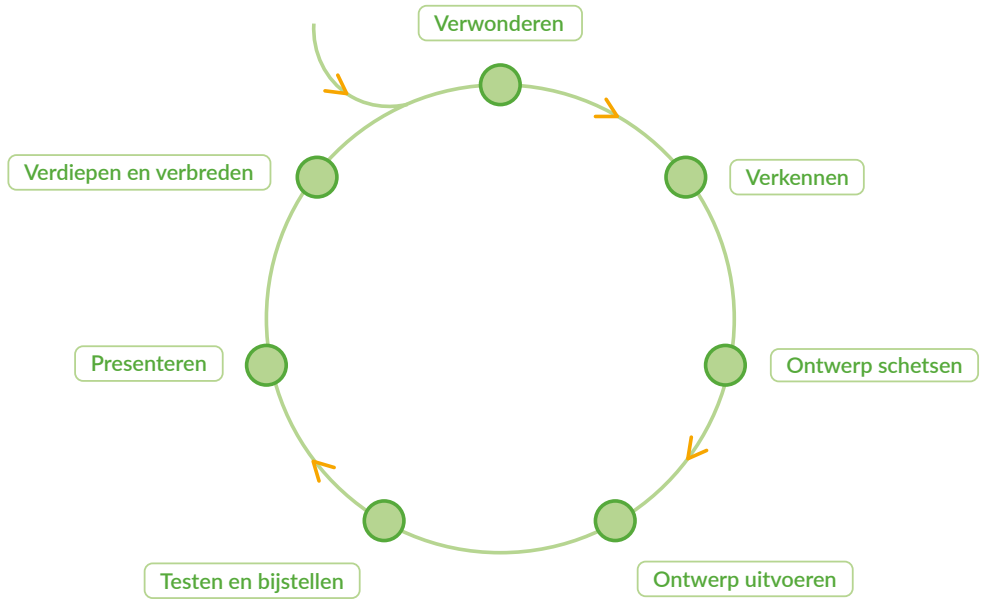
Deze opdracht sluit aan bij onderbouw lesstof over ecosystemen en taxonomie, hoofdstukken over planten en plantengroei, en bij hoofdstukken over voeding en vertering.

Inbedding curriculum

Deze veldwerkopdracht kan ingezet worden als outdoor learning project, om leerlingen in een stadse omgeving toch (heilzame) natuur te laten ervaren. Ook kan het een leuke inleiding zijn voor een hoofdstuk over voeding en vertering.

Ontwerpend leren

Ontwerpend leren is een didactiek om wetenschap en techniek in de klas te brengen. Het stimuleert de creativiteit en probleemoplossende houding van leerlingen. Ze doen 21e-eeuwse vaardigheden op die nodig zijn voor wetenschappelijke en technische beroepen.
Deze les is gebaseerd op de cyclus van ontwerpend leren, waarin zeven fasen worden doorlopen. Leerlingen krijgen een probleem gepresenteerd en verdiepen zich hierin. Zij bedenken hier een oplossing voor en deze oplossing gaan zij ontwikkelen, testen en bijwerken. Afsluitend presenteren zij hun ontwerp aan de klas en kijken ze terug op het ontwerpproces.



Dit document is gedownload door () op November 22, 2026.
Mag alleen gekopieerd worden voor gebruik binnen de school van 'gebruiker'. Zie ook de abonnementsvoorwaarden van Leapo.

Practicum opzet met tijdsindicatie

Introductie

20 min.

Vertel de leerlingen dat ze veldwerk gaan doen en bespreek met de groepjes die deze opdracht kiezen kort de context van de opdracht. Voor de opdracht verwonderen; plaats een aantal eetbare planten in het lokaal met de naam erbij en laat de leerlingen ervan proeven. Leerlingen voeren de stappen ‘Verwonderen’ en ‘Verkennen’ zelfstandig uit. De leerlingen kunnen alvast naar buiten om de buurt te verkennen om te zien of ergens eetbare planten groeien

Differentiatie

Je kunt de groepjes meer of minder ruimte geven door in meerdere of mindere mate te specificeren. Voor een hoofdstuk over voeding en vertering zou je leerlingen kunnen laten nadenken over welke voedingsstoffen er in een salade of in een soep zitten.

Uitvoering

1 lesuur in de maand maart - juni

De leerlingen maken eerst een ontwerpplan en gaan daarna in groepjes naar buiten om wild te plukken. De leerlingen hebben hiervoor een half uur de tijd. Terug in het klaslokaal wassen, determineren en sorteren de leerlingen de planten om er een salade of soep van te maken.

Tips!

- Wijs leerlingen op plekken waar veel ‘onkruid’ groeit, maar waar geen honden kunnen komen
- Voor het maken van brandnetelsoep is een blender noodzakelijk (en bouillonblokjes, anders wordt de soep smakeloos).
- De brandnetels moeten met kokend water overgoten worden, om de brandharen te neutraliseren!
- Zorg voor bestek en borden of kommetjes (of laat leerlingen ervoor zorgen), zodat de leerlingen hun salade of soep aan klasgenoten kunnen laten proeven.

Afsluiting

thuis

De leerlingen maken een recept van de gemaakte soep of salade. ze schrijven met hun groepje thuis of in de les een discussie waarbij ieder groepslid beschrijft wat goed goed ging en wat beter zou kunnen. De leerlingen gaan ook in op de voedingswaarde van hun salade, welke voedingsstoffen maken hun salade gezond?

Beoordeel het recept, de discussie en eventueel de bijgeleverde differentiatie opdracht.