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

Leerdoelen

- Je leert een aantal eetbare planten kennen (je traint surviving skills)
- Je leert plantensoorten determineren
- Je leert over voedingswaarden en voedingsstoffen

Biologisch thema's

Planten, gezondheid, voeding en vertering

Groepsgrootte

2-4 leerlingen

Duur

2 lesuren

Doelgroep

3 vmbo
4 havo
4 vwo

Introductie

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

De opdracht

Maak een maaltijdsalade en/of een soepje voor je medeleerlingen van zelf geplukt 'onkruid' in een straal van een kilometer rond school.

- Zorg dat de salade er aantrekkelijk en smakelijk uitziet.
- Voor het maken van brandnetelsoep: kies een recept op het web.
- Presenteer de soep en / of de salade aan je medeleerlingen.
- Lever het recept plus een discussie in op schrift, waarin je ook de iets schrijft over de voedingsstoffen in je gerecht.

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.

1

Verwonderen

Wist je dat er veel eetbare planten in het wild groeien? De docent heeft in het lokaal een aantal verschillende planten klaargelegd. Deze mogen jullie proeven. Waar smaakt het naar?

Ontwerpvraag

Hoe maak ik een lekkere maaltijdsalade en/of een soepje van zelf geplukt 'onkruid' in een straal van een kilometer rond school?

2

Verkennen

Ga eerst op onderzoek: Wat is 'wildplukken'? Welke wilde eetbare planten kan je vinden in een stadse omgeving? Wat voor lekkere recepten kun jij vinden met wilde planten? Raadpleeg literatuur (er zijn veel boeken over wildplukken) en internet.
Ga vervolgens naar buiten op zoek naar plekken waar veel 'onkruid' groeit, maar waar geen honden kunnen komen. Determineer de planten die je vindt. Geef op google maps of een andere kaart aan waar je veel eetbare planten vindt, dus waar je goed kunt 'wildplukken'.

Tips!

- Concentreer je op een aantal eenvoudig te vinden soorten.
- Denk aan brandnetels, veldmuur, veldzuring, wilde rucola, paardenbloemknoppen, goudsbloem, Japanse duizendknoop, kleefkruid.
- Ga op zoek naar plekken waar veel 'onkruid' groeit, maar waar geen honden kunnen komen.
- Bekijk deze boeken eens ter inspiratie:
  - David Hamilton, De smaak van wildplukken (KNNV)
  - Katelijne Mannaerts, De natuur op je bord (KNNV)

3

Ontwerp plan

Je ontwerpplan bestaat uit een ontwerpschets, een ontwerpplanning en materialen.

- Ontwerpschets
  Kies/bedenk een recept. Schrijf het recept uit. Noteer daarbij welke planten er in het recept zitten en noteer waar je de ingrediënten kunt vinden aan de hand van je punten op google maps of een andere kaart.
- Ontwerpplanning
  Spreek een tijd af met je groepsgenoten en je docent waarop je naar buiten gaat om te plukken en om de soep/salade te maken.
- Materialen
  - Fototoestel of smartphone
  - Determinatie-app planten (Pl@ntNet of iNaturalist) of veldgids planten
  - Boekje over eetbare planten/ internet over eetbare planten
  - Handschoenen voor verzamelen brandnetels
  - Mogelijkheid om brandnetelsoep (of soep van andere wilde planten) te koken
  - Olie en azijn, zout en peper voor dressing, bouillonblokjes voor soep
  - Mixer, soepkommen, lepels, saladeschaal of saladekom

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.

4

Ontwerp uitvoeren

Ga naar buiten, gebruik je recept en je kaart om de juiste planten te vinden. Pluk enkele handenvol eetbare onkruiden. Was alles goed en maak het daarna weer droog. Gebruik het recept om de soep/salade te maken.

Tips!

- *Van de brandnetels: verzamel alleen de toppen van jonge planten.*
- Als je brandnetels verzamelt, denk dan aan een kleine tas vol, 50-100 toppen.
- Pluk de brandnetels met handschoenen aan.
- Zorg dat de salade er aantrekkelijk en smakelijk uitziet.



Extra

- Maak foto's van de verschillende planten, van de salade en van de soep.
- Maak een lijst van planten in de salade, met Latijnse namen.
- Presenteer een map met 'hotspots' voor wildplukken in de nabije omgeving.

5

Testen en bijstellen

Laat de soep en/of salade testen door een paar medeleerlingen.
Laat de leerlingen proeven en vraag ze om feedback te geven. Vraag om minstens één tip en één top. Wat vonden ze goed aan het gerecht en wat kan beter?

Verbeter eventueel je recept aan de hand van de feedback van je medeleerlingen.

6

Presenteren

Presenteer de soep en/of salade aan medeleerlingen en de docent. Vertel ook aan hen welk 'onkruid' in de soep zit.

7

Verdiepen en verbreden

Is het gelukt? Hoe smaakte de salade, hoe smaakte de soep? Hoe veel wilde planten heb je kunnen gebruiken? Was het moeilijk ze te vinden? Welke vitaminen en mineralen bevatten je planten, en waar heb je deze voedingsstoffen voor nodig? Wat maakt deze salade gezond?

Eindproduct
Het recept van de soep en/of salade inclusief een discussie. De discussie bestaat uit de voedingswaarde van de salade en/of soep en ook van elk groepslid in tien zinnen wat goed ging en wat volgende keer beter kan. Eventuele bronnen (inclusief gidsen en apps) vermeld je in de discussie, apart in te leveren bij je docent