

TOTAALOVERZICHT LEERSTOF

WILDPLUK OPLEIDING DE WILDGROENE SCHOOL

Het volledige scholingstraject bestaat uit 14 MODULES, welke zijn verdeeld over 4 leerjaren. Elke module behandelt in zijn lessen een specifiek onderwerp en sluit aan op de voorgaande leerstof. In totaal bevat de leerstof 187 lessen.

- **Leerjaar 1:** Digitale leerstof MODULE 1 t/m 7.
- **Leerjaar 2:** Digitale leerstof MODULE 8.
- **Leerjaar 3:** Digitale leerstof MODULE 9 en 10.
- **Leerjaar 4:** Digitale leerstof MODULE 11 t/m 14.

MODULE 1 t/m 4 staat in het teken van taxonomische, botanische en fytochemische basis-kennis. Na deze inleidende modules structureert de leerstof zich verder vanuit de 6 wilde smaakkaraktters. Daarbij ga je op onderzoek uit naar de juiste bereidingswijze om de kwaliteit en gezondheidswaarde van elk smaak karakter optimaal te ondersteunen. Plus leer je uiteraard door welke plantenfamilies de wilde smaakkaraktters vertegenwoordigd worden en leer je die planten(families) in de natuur leren herkennen.

Je ontvangt het lespakket digitaal. Maar indien je dit fijner vindt lezen, kun je het lespakket printen en tot een tastbaar boek bundelen: de omslag en het binnenwerk zijn zodanig vormgegeven dat dit ook dubbelzijdig geprint (boekvorm) mooi en kloppend is. Het voordeel van je digitale versie is echter dat de foto's op hoge kwaliteit zijn opgeslagen zodat je de details ruim kunt uitvergroten.

Naast de 187 lessen ontvang je de volgende overzichten om snel iets op te kunnen zoeken:

- **Oogst agenda**
Een jaarrond overzicht in welke maand je welk plantendeel kunt oogsten.
- **Index planten**
Een overzicht van alle 285 behandelde planten met een verwijzing naar de module waarin de plant besproken wordt.

Verder zijn de in de leerstof opgenomen studiepapers van de planten ook elk in een individueel PDF opgeslagen. De inhoud van deze map is alfabetisch geordend, zodat je eenvoudig naar de gewenste plant kunt navigeren. Het advies is deze PDF's (tevens) op je mobiele telefoon op te slaan. Op die manier heb je in de natuur de botanische kenmerken en foto's van de van planten tot in de kleinste detail bij de hand. Opgeslagen PDF's kunnen in de natuur offline gelezen worden!

HOME LEARNING

Je koos voor het Home Learning concept (uitsluitend de digitale leerstof en dus geen praktijklessen). In dat geval heb je het volledige digitale lespakket (MODULE 1 t/m 14) in één keer ontvangen.

De Home Learning is een leer-het-jezelf concept. En het lesmateriaal is volop voorzien van de benodigde oefeningen en studiepapers om autodidactisch aan de slag te kunnen. Het betreft dus géén onderwijs op afstand, waarbij je interactie kunt hebben met je docent voor het stellen van vragen.

DE OPLEIDING INCLUSIEF PRAKTIJKLESSEN

Tijdens de praktijklessen is er ruimte voor al je vragen over de leerstof. Verzamel ze! Het is dan ook handig wanneer je vooraf de leerstof hebt doorgelezen. Je hoeft de leerstof niet vooraf te bestuderen en al helemaal niet uit je hoofd te leren, maar lees hem wel even door want dan haal je veel meer uit de praktijklessen.

Voor wie deelneemt aan de praktijklessen is er de mogelijkheid deel uit te maken van de **groepsapp**: contact met je medestudenten en wederzijdse inspiratie tussen de praktijklessen in. Dit is uiteraard niet verplicht. Wil je dit wel graag, laat me dat dan even weten zodat ik je kan toevoegen.

Certificaat

Indien je de opleiding inclusief praktijklessen volgt, is er de mogelijkheid je scholing met een certificaat af te sluiten. De voorwaarden voor een certificaat zijn:

De oefeningen in de leerstof zijn niet vrijblijvend. Je maakt ze en levert daarvan een papieren versie in, behoudens van de veldgidsoefeningen (de veldgidsoefeningen hoeven dus NIET te worden ingeleverd).

In het geval van een certificaat wordt er verwacht dat je de leerstof ook echt leert en wordt aan het eind van het 4e leerjaar fysiek, live op locatie de toets afgenomen. Daarbij dien je planten op familieniveau in een veldgids te kunnen opzoeken. Je mag daartoe veldgidsen naar eigen keuze gebruiken en, zoals het meervoudswoord aangeeft, meerdere veldgidsen naast elkaar leggen.

ZELF AANSCHAFFEN

- Eenvoudige loep, 6x vergrotend.
- Literatuur: BasisKookboek eetbare wilde planten & Wildpluk Compendium.
- Veldgids/Flora (Eggelte veldgids Nederlandse flora ISBN 9789050114912).

OVERZICHT LESSEN

Module 1

Taxonomische en botanische basiskennis I

- Les 1 Taxonomische basiskennis I-I
- Les 2 Taxonomische basiskennis I-II
- Les 3 Botanische basiskennis – bloemplanten, de bloem
- Les 4 Botanische basiskennis – bloemplanten, de vrucht
- Les 5 Botanische basiskennis – bloemplanten, de bladeren
- Les 6 Studiepapier kaardenbol
- Les 7 Studiepapier breed klokje
- Les 8 Studiepapier rapunzelklokje
- Les 9 Studiepapier teunisbloem
- Les 10 Studiepapier klaproos
- Les 11 Studiepapier toorts
- Les 12 Studiepapier berk
- Les 13 Studiepapier hazelaar
- Les 14 Studiepapier veldzuring

Module 2

Taxonomische en botanische basiskennis II

- Les 15 Taxonomische basiskennis II - oefening 1
- Les 16 Determineren van planten
- Les 17 De wetenschappelijke naamgeving van planten - oefening 2-3
- Les 18 Botanisch studiepapier - oefening 4
- Les 19 Studiepapier Sint-Janskruid en zijn 9 dubbelgangers

Module 3

Fytochemische basiskennis I

De plantenstoffen bepalen de (o)etbaarheid van een plant. Kennis van de fytochemie van onze wilde plantenwereld is dan ook je belangrijkste gereedschap om veilig wilde planten te consumeren. In deze module ga je naar de chemische samenstelling van onze plantenwereld kijken.

- Les 20 De fytochemie
- Les 21 Fytonutriënten, de huisapotheek
- Les 22 Fytonutriënten geven smaak
- Les 23 De wilde plant in de dagelijkse voeding
- Les 24 Oogsten en bewaren
- Les 25 Studiepapier wilde sla
- Les 26 Studiepapier wilde peen

TOTAALOVERZICHT LEERSTOF

- Les 27 Studiepapier wilde pastinaak
- Les 28 Studiepapier wilde witlof
- Les 29 Studiepapier wilde kool
- Les 30 Studiepapier lisdodde

Module 4

Fytochemische basiskennis II

- Les 31 De chemotaxonomie - oefening 1
- Les 32 De 6 wilde smaakkaracters
- Les 33 De 5 natuurkwaliteiten
- Les 34 Studiepapier aronskelk
- Les 35 Studiepapier heggenrank

Na de inleidende modules (MODULE 1 tot en met MODULE 4) structureert de leerstof zich verder vanuit de 6 wilde smaakkaracters. Daarbij ga je op onderzoek uit naar de juiste bereidingswijze om de kwaliteit en gezondheidswaarde van elk smaakkaracter optimaal te ondersteunen.

Module 5

Het groene smaakkaracter: chlorofyl

- Les 36 Chlorofyl introductie
- Les 37 Chlorofyl & gezondheid
- Les 38 Chlorofyl in de voeding en basisbereiding - oefening 1-3
- Les 39 Studiepapier hop
- Les 40 Studiepapier grote brandnetel
- Les 41 Studiepapier kleine brandnetel
- Les 42 Studiepapier kleeftkruid
- Les 43 Studiepapier witte winterpostelein
- Les 44 Studiepapier roze winterpostelein
- Les 45 Studiepapier zomerpostelein
- Les 46 Studiepapier melde

Vanaf MODULE 6 breidt de leerstof zich uit naar de belangrijkste plantenfamilies en hun fytochemie. Daarbij leer je door welke plantenfamilies de wilde smaakkaracters vertegenwoordigt worden. En je leert uiteraard die planten(families) in de natuur herkennen.

Vanaf MODULE 6 start eveneens het leren werken met een flora/veldgids. Je krijgt in de wildpluk training meer dan genoeg studiepapers van planten om een tiental jaar mee vooruit te kunnen. Het is echter wel heel leuk ook planten die niet worden behandeld op soortnaam te kunnen brengen. Wie dat graag wil: voor het op soortnaam brengen van wilde planten

gebruik je een veldgids: een boek met een systematische opsomming van de in onze natuur groeiende planten en hun botanische kenmerken.

Om de scholing voor iedereen toegankelijk te houden is een veldgids/flora niet verplicht. Spreekt dus het gebruik van een veldgids je niet aan, dan kun je de oefeningen die daartoe opgenomen zijn overslaan. Het is echter wel slim de veldgidsoefeningen even door te lezen, aandacht te schenken aan de plantennamen en een blik te werpen op de bijbehorende foto's. Planten leren herkennen is namelijk vooral ook de plant herhaaldelijk visueel ontmoeten!

Module 6

Het bittere smaak karakter: bitterstoffen

Les 47	Bitterstoffen introductie
Les 48	Bitterstoffen & gezondheid - oefening 1
Les 49	Bitterstoffen in de voeding en bereiding - oefening 2-4
Les 50	Bittere plantenfamilies
Les 51	Composietenfamilie - oefening 5
Les 52	Studiepaper paardenbloem
Les 53	Studiepaper biggenkruid
Les 54	Studiepaper leeuwentand
Les 55	Studiepaper streepzaad
Les 56	Studiepaper muizenoor
Les 57	Studiepaper oranje havikskruid
Les 58	Studiepaper havikskruid
Les 59	Studiepaper muursla
Les 60	Studiepaper akkerkool
Les 61	Studiepaper bitterkruid
Les 62	Studiepaper melkdistel
Les 63	Schema stekelige composieten met een geel bloemhoofdje
Les 64	Studiepaper kamille
Les 65	Studiepaper madeliefje
Les 66	Studiepaper knopkruid
Les 67	Studiepaper bijvoet
Les 68	Studiepaper klit/klis
Les 69	Studiepaper klein hoefblad
Les 70	Studiepaper jakobs- en duinkruiskruid - oefening 6
Les 71	Studiepaper klein kruiskruid
Les 72	Studiepaper boerenwormkruid
Les 73	Studiepaper duizendblad
Les 74	Studiepaper distels
Les 75	Studiepaper akkerdistel
Les 76	Studiepaper speerdistel
Les 77	Studiepaper kale jonker
Les 78	Studiepaper knikkende distel
Les 79	Leren werken met een flora/veldgids - oefening 7-14

MODULE 7

Het scherpe/pittige smaakkarakter: glucosinolaten

Les 80	Glucosinolaten introductie
Les 81	Glucosinolaten & gezondheid
Les 82	Glucosinolaten in de voeding en bereiding - oefening 1-7
Les 83	Glucosinolaten bevattende plantenfamilies
Les 84	Lookfamilie
Les 85	Studiepaper daslook
Les 86	Studiepaper kraailook
Les 87	Leren werken met een flora/veldgids - oefening 8-10
Les 88	Kruisbloemenfamilie - oefening 11-12
Les 89	Studiepaper vroegeling
Les 90	Studiepaper zandraket
Les 91	Studiepaper look-zonder-look
Les 92	Studiepaper raapzaad
Les 93	Studiepaper knopherik
Les 94	Studiepaper zwarte mosterd en sareptamosterd
Les 95	Studiepaper muurbloemmosterd
Les 96	Studiepaper kleine, bos, Aziatische en Nieuw-Zeelandse veldkers
Les 97	Studiepaper pinksterbloem
Les 98	Studiepaper judaspenning
Les 99	Studiepaper gewoon barbarakruid
Les 100	Studiepaper stinkende gouwe
Les 101	Leren werken met een flora/veldgids - oefening 13-17

Module 8

Het aromatische smaakkarakter: etherische olie

Les 102	Etherische olie introductie
Les 103	Etherische olie & gezondheid
Les 104	Etherische oliën in de voeding en bereiding - oefening 1-6
Les 105	Etherische olie bevattende plantenfamilies
Les 106	Lipbloemenfamilie - oefening 7
Les 107	Studiepaper hondsdrif
Les 108	Studiepaper witte dovenetel
Les 109	Studiepaper paarse dovenetel en zijn 4 dubbelgangers
Les 110	Studiepaper gele dovenetel
Les 111	Leren werken met een flora/veldgids - oefening 8-15
Les 112	Sambucaceae familie
Les 113	Studiepaper gewone vlier
Les 114	Studiepaper berg- of trosvlier
Les 115	Studiepaper kruidvlier
Les 116	Schermbloemenfamilie - oefening 16
Les 117	Studiepaper engelwortel

Les 118	Studiepaper fluitenkruid
Les 119	Studiepaper dolle kervel
Les 120	Studiepaper hondspeterselie
Les 121	Studiepaper zevenblad
Les 122	Studiepaper berenklaauw
Les 123	Leren werken met een flora/veldgids - oefening 17-20

Module 9

Het zoete smaakkarakter: slijmstoffen

Les 124	Slijmstoffen introductie
Les 125	Slijmstoffen & gezondheid
Les 126	Slijmstoffen in de voeding en bereiding - oefening 1-6
Les 127	Slijmstoffen bevattende plantenfamilies
Les 128	Kaasjeskruidfamilie
Les 129	Studiepaper groot kaasjeskruid
Les 130	Studiepaper vijfdelig kaasjeskruid en muskuskaasjeskruid
Les 131	Studiepaper heemst
Les 132	Tiliaceae familie
Les 133	Studiepaper linde
Les 134	Weegbreefamilie
Les 135	Studiepaper weegbree

Module 10

Het wrange smaakkarakter: looistoffen

Les 136	Looistoffen introductie
Les 137	Looistoffen & gezondheid
Les 138	Looistoffen in de voeding en bereiding - oefening 1-6
Les 139	Looistoffen bevattende plantenfamilies
Les 140	Rozenfamilie
Les 141	Studiepaper rimpelroos
Les 142	Studiepaper krentenboompje
Les 143	Studiepaper bosaardbei
Les 144	Studiepaper mispel
Les 145	Studiepaper meidoorn
Les 146	Studiepaper sleedoorn
Les 147	Leren werken met een flora/veldgids - oefening 7-15
Les 148	Duizendknoopfamilie
Les 149	Studiepaper Japanse duizendknoop
Les 150	Studiepaper zuring
Les 151	Studiepaper gewoon varkensgras
Les 152	Leren werken met een flora/veldgids - oefening 16-20
Les 153	Ooievaarsbekfamilie

TOTAALOVERZICHT LEERSTOF

Les 154	Studiepaper reigersbek
Les 155	Studiepaper robertskruid
Les 156	Studiepaper kleine en zachte ooievaarsbek
Les 157	Leren werken met een flora/veldgids – oefening 21-25
Les 158	Overige planten studiepaper gele kornoelje
Les 159	Overige planten studiepaper wilgenroosje

Module 11

Overige plantenstoffen: saponinen

Les 160	Saponinen
Les 161	Saponinen bevattende plantenfamilies
Les 162	Anjerfamilie
Les 163	Studiepaper vogelmuur
Les 164	Studiepaper duinvogelmuur
Les 165	Studiepaper bosmuur
Les 166	Studiepaper watermuur
Les 167	Studiepaper silene
Les 168	Studiepaper zeepkruid
Les 169	Studiepaper zeepstelein
Les 170	Leren werken met een flora/veldgids – oefening 1-15
Les 171	Overige planten, studiepaper witte paardenkastanje

Module 12

Overige planten(families)

Les 172	Overige plantenfamilies, vlinderbloemenfamilie – oefening 1
Les 173	Leren werken met een flora/veldgids – oefening 2-12
Les 174	Overige plantenfamilies, ruwbladigenfamilie
Les 175	Studiepaper smeerwortel – oefening 13
Les 176	Leren werken met een flora/veldgids – oefening 14-19
Les 177	Overige plantenfamilies, ranonkelfamilie
Les 178	Studiepaper speenkruid
Les 179	Overige plantenfamilies, viooltjesfamilie
Les 180	Studiepaper maarts viooltje
Les 181	Overige planten, studiepaper reuzenbalsemien – oefening 20-21
Les 182	Overige planten, studiepaper doornappel
Les 183	Overige planten, studiepaper heermoes & lidrus

Module 13

Zilte planten

Les 184	Zilte planten introductie
Les 185	Studiepaper zeekraal
Les 186	Studiepaper zulte
Les 187	Studiepaper zoutmelde

Module 14

Toets

Deze laatste MODULE bevat in de vorm van leervragen een samenvatting van het inhoudelijke deel van de leerstof. Voor wie geen certificaat wil is deze toets ontworpen om de belangrijkste leerpunten nog eens te herhalen. De antwoorden zijn ingesloten en de toets is dus niet bedoeld om stressvol je kennis te checken, maar om alles nog een keer rustig door te nemen.

In het geval van een certificaat wordt wel verwacht dat je de leerstof ook echt leert en wordt aan het eind van het 4e leerjaar fysiek, live op locatie de toets afgenomen. Daarbij wordt tevens van je verwacht dat je op familieniveau planten in een veldgids/flora kunt opzoeken (je mag daarbij, naar eigen keuze, verschillende veldgidsen naast elkaar gebruiken).

BIJLAGEN

- **BIJLAGE 1** Index planten
- **BIJLAGE 2** Oogst agenda
- **BIJLAGE 3** Planten extracten
- **BIJLAGE 4** Totaaloverzicht leerstof

GRATISGEZONDHEID/WILDGROEN
 KvK TILBURG: GRATISGEZONDHEID/ WILDGROEN 57607133
 WWW.EETBAREWILDEPLANTEN.COM

DEKORTMARION@GMAIL.COM - 06 4720220