

Week 9: kruidencursussen in Nederland

Door het hele land vind je kruidencursussen en opleidingen. Een herborist leert je de geneeskrachtige eigenschappen van de kruiden om je heen. Daarnaast leer je zelf thee, tinctuur, zalven, siropen en andere geneeskrachtige producten te maken.

Belgie

- Syntra, kruidenverwerker
- Antwerpen, Gent, Genk: Europese Academie, Meester Herborist

Noord-Holland

- West-Friesland: Kruidenrijk
- Amsterdam: Kruidenrijk
- IJpendam: Mevrouw Onkruid

Flevoland

- Lelystad: Polderkol

Noorden van het land - Groningen, Drenthe, Friesland
Zelf heb ik mijn geneeskrachtige kruidencursus bij de Groene Zon in Groningen gedaan. Saskia heeft meer dan 30 jaar ervaring, kan ontzettend gepassioneerd vertellen en weet zóveel! Ook is het een hele praktische cursus, waar je vooral veel gaat maken, zodat je een rijkgevulde geneeskrachtige kast kan maken. Dus woon je in het Noorden, de Groene Zon is een goede keuze!

Friesland

- Bakkeveen: Mieke's Kruidentuin
- Sneek, Boazum: Lars van Hemmen
- Eenrum/Bakhuizen: Kruidenvakopleiding van Ingrid

Utrecht

- De Bilt: Kruidenrijk
- Odijk: Kruidenrijk

Noord-Brabant

- Haaren: Kruidenrijk
- De Mortel: De Sprenk
- Meierij: Herbas Sanitas
- Oss: Wortel & Cruydt
- Den Bosch: de Aardvrouw (workshops)
- Roosendaal: de Heeltuin

Limburg

- Maastricht: Europese Academie

Zuid-Holland

Weet jij een kruidencursus in Zuid-Holland? Stuur me dan een mailtje (marin@wildeschool.nl)

Gelderland

- Heumen en Nijmegen: Stadskruidentuin
- Halle: Betula kruiden
- Zutphen & Spankeren: Kruidenkunst

Overijssel

- Zwolle: Helende planten

Zeeland

Weet jij een kruidencursus in Zeeland? Stuur me dan een mailtje (marin@wildeschool.nl)

Week 10

Week 10 - Afsluiting

Maak er een gewoonte van

Na negen weken van alles te hebben geleerd over wildplukken wordt het nu tijd voor de vraag: hoe ga je nu verder? Op welke manier wil je de opgedane kennis en ervaring in de komende tijd in de praktijk brengen?

Wildplukken als prioriteit

Je kunt wildplukken zeer goed combineren met vrije tijd, met 'niksen'.

Door op bijvoorbeeld zondag een mooie wandeling te maken en meteen te oogsten heb je twee vliegen in één klap.

Wildplukken kan altijd, overal. Hierdoor hoeft je niet eerst een half uur naar je volkstuin te fietsen, maar kun je onderweg van je werk nog even langs een wildpluk-plekje fietsen en je dagelijkse salade oogsten. En ook je eigen achtertuin kan een bron van wilde planten zijn.

Door een wekelijks ritueel van wildplukken/verzamelen te maken wordt het een onderdeel van je week en een onderdeel van ontspanning, van je vrije tijd.

Dit kan ook goed in combinatie met afspreken met een vriend, om samen te wandelen en te wildplukken.

Oogst bewaren

Zelfs één keer per maand een dagdeel wildplukken kan je al veel opbrengen.

Voorals je je verdiept in de bewaartechnieken (zie week 8) en je een gedeelte van de oogst bewaart zodat je de hele maand iets wilds op tafel kan toveren.

Ook kun je de wilde oogst in een vochtige theedoek in de koelkast bewaren. Hierdoor blijven de planten zo'n 4 à 5 dagen vers.

Hoe kun je wildplukken een onderdeel van je leven maken?

- Elke maand (of vaker) afspreken met een vriend of groep vrienden om te wildplukken
- Combineren met een uitje voor de kinderen
- Het combineren met iets wat je elke dag doet. Bijvoorbeeld de hond uitlaten, boodschappen doen, naar je werk fietsen etc.
- Wildplukken in je eigen achtertuin
- Ontdek de natuur rondom je woning, bijvoorbeeld 1 km. Deze kun je in kaart brengen via bijvoorbeeld Google Maps. (zie week 5)
- Als je een moestuin hebt kun je sommige onkruid laten staan en oogsten voor een wild gerecht (vaak meer geneeskracht/voedingsstoffen dan de sla die er naast staat)
- Één wildpluk dagdeel per week inroosteren

Uitdagingen

Ook kun je jezelf en eventueel je vrienden een uitdaging geven.

Bijvoorbeeld:

- Twee planten per maand leren en er iets mee koken
- Elke dag iets van wildpluk in je gerechten verwerken
- Medicijnen voor je vrienden/familie maken
- Elke week een uurtje planten leren
- Elke dag wilde thee drinken

Motivatie

Het heeft natuurlijk ook met motivatie te maken. Wat is jouw motivatie om te wildplukken?

Mijn motivatie is een combinatie van verschillende dingen. Mijn grootste motivatie is het goede gevoel wat ik er door krijg: het maakt me blij! Ik heb nog geen hobby ontdekt die zoveel voordelen heeft.

Wat is jouw motivatie om vaker te wildplukken?

- Het geeft me een goed gevoel
- Ik krijg er energie van
- Het maakt me rustiger, meer ontspannen
- Ik vind het heerlijk om buiten te zijn, omringt door de natuur
- Ik wil mijn kinderen over de natuur kunnen leren
- Ik heb niet zoveel geld, maar wil natuurlijk wel gezond en bijzonder eten
- Ik kook graag, wildpluk geeft andere smaken, texturen en kleuren
- Ik gebruik de natuur materialen in mijn kunst
- Ik maak mijn eigen medicijnen van de natuur
- Het is beter voor de aarde
- Ik wil zo zelfvoorzienend mogelijk leven

Week 10: Iets terug doen

Door duurzaam te wildplukken kun je direct iets terugdoen voor de natuur. Inheemse stammen hebben zo altijd geleefd. Ze wieden selectief, zodat andere planten meer zon krijgen en daardoor groter worden, per plant een aantal blaadjes oogsten in plaats van de gehele plant, de bodem bedekken op sommige plaatsen etc.

In deze online cursus heb je geleerd hoe je dit zelf kunt toepassen.

Daarnaast kun je natuurlijk nog iets terugdoen, iets geven aan de natuur.

Zaadbommen maken

Zoek je iets vrijblijvends en wil je de stad iets groener en bij-vriendelijker maken?

Maak dan je eigen zaadbommen. Uit deze bollen met klei, biologische compost en biologische zaden groeien vele verschillende bloemen met veel voeding voor bijen.

Voedselbos en permacultuur

Door voedselbossen en permacultuurtuinen aan te leggen in woonbuurten, parken of op langgoederen geven we onze eigen draai aan het oerbestaan als jager-verzamelaar.

Zo kunnen we weer overvloed scheppen en waarborgen.

Gelukkig kun je ook op de permacultuurwijze in je moestuin tuinieren, hierdoor blijft het bodemleven intact, kun je meerjarige of vaste planten neerzetten en heb je veel biodiversiteit en insecten en dieren in je tuin.

Een combinatie tussen een permacultuurtuin (iets teruggeven aan de natuur) en wildplukken is, naar mijn mening, de beste combinatie.

Je eigen permacultuurtuin

In week 5 heb je geleerd hoe je je eigen tuin kan verwilderen of er een permacultuurtuin(tje) van kan maken.

Ook kun je vrijwilliger worden op een permacultuurtuin of voedselbos. Zo leer je meer over de natuur en met elke handeling geef je iets aan de natuur: meer leven, biodiversiteit en gezondheid. Daarnaast leer je gelijkgestemde mensen kennen die een zelfde visie hebben.

En kun je meteen je (on)kruiden oogsten!

Op **Permacultuur Nederland** vind je per provincie welke permacultuurprojecten er zijn.

Ook kun je lid worden van het **WWOOF netwerk**, waar je door de hele wereld kan vrijwilligen tegen kost en inwoning op biologische boerderijen en zelfvoorzienende/permacultuurplekken.

Week 10 Planten leren

Als je de meest voorkomende eetbare planten kent die grotendeels in deze cursus zijn genoemd heb je al zoveel tot je beschikking. Dit zijn namelijk planten die overal groeien, ontzettend gezond zijn, je gezondheid kunnen verbeteren en door velen gezien worden als tuindersverdriet. Als je deze planten uit je hoofd leert heb je al veel ingrediënten voor salades, pesto's, dipjes, soep, stampot, smoothies en ovengerechten.

Daarnaast ook medicijnen en materialen.

Maar heb je eenmaal het wildplukvirus te pakken, is het natuurlijk leuk om nóg meer planten/struiken/bomen te leren.

Hoe ga je te werk?

Neem cursusweek 3 nog eens door, hier staan duidelijke stappen in hoe je planten kunt determineren.

In de wildplukkalender van week 6 staan mijn lievelingsplanten per maand. Hiermee heb je voor de komende jaren genoeg om te leren.

In het boekje '**200 eetbare wilde planten**' staan... 200 eetbare planten, genoeg om te leren!

Wist je dat er een **Wildpluk-wiki** bestaat? Hier kun je elke maand ontdekken welke planten je kunt oogsten. Ook kun je zelf nieuwe informatie en recepten toevoegen.

In de **jaarcursus 'Koken & Oogsten'** komen door het jaar heen meer dan 80 eetbare planten/bomen/struiken voor. Je kunt er ook voor kiezen om één seizoen te volgen.

Bekijk de gedetermineerde planten van de andere cursisten in **de Community** eens goed.

- Riska heeft de Wildplukcursus gedaan en was erg enthousiast. Geïnspireerd door de acht planten uit het Herbarium heeft ze een hele mooie poster gemaakt. (met witte- en zwarte achtergrond) Een fijne poster om in je huis op te hangen, waardoor je elke dag weer even aan de wilde planten wordt herinnert.

En het leuke: als cursist van deze wildplukcursus krijg je 10% korting! Je kunt de code **DEWILDESCHOOL10** gebruiken in **haar Etsy shop**.

Week 10 Jaarcursus - Koken & Oogsten

Samen met vegan kok Linda heb ik een seizoenscursus ontwikkeld.

Herontdek de kracht van wilde voeding

Oogsten, koken en leven in harmonie met het ritme van de natuur en haar seizoenen

Deze cursus sluit heel mooi aan op de basiscursus, omdat je nu een jaar lang wordt meegenomen en wildplukken echt een gewoonte kan worden.

Je kunt er ook voor kiezen om één seizoen te volgen.

52 weken lang krijg je elke week een inspirerende les over koken met wilde planten, je verbinden met het seizoen of informatie over wat er op dat moment te oogsten valt.

- Leren wat je in elk seizoen kunt oogsten
- 80 eetbare planten, struiken en bomen (her)kennen
- Zo'n 80 bijzondere recepten in tekst of video
- Het zelf maken van verschillende 'medicijnen'
- Elke week gratis oogsten uit de natuur
- Verbinden met de seizoenen en dieper ervaren wat deze met je doen.
- Community om je wildpluk ervaringen te delen

De zomer, herfst, winter en lente met hun overvloedige oogst worden zo je beste vrienden.

Gegeven door twee enthousiaste docenten die hun passie met liefde aan je overdragen.

Meer weten? Kijk dan op wildschool.nl

Week 10 Wildplukwandeling

Tijdens de online cursus heb je een aantal veel voorkomende planten geleerd. Vooral als je zelf met een boekje de natuur in bent gedoken heb je waarschijnlijk al een x aantal nieuwe eetbare planten aan je collectie kunnen toevoegen.

Wat ontzettend leuk is en waar je veel van kunt opsteken is meewandelen met een wildplukwandeling. Zelf geef ik in omgeving Zwolle (Wapenveld) af en toe een wildplukwandeling. Op de Wilde School kun je er meer over lezen.

Ook geef ik af en toe online instagram wildplukwandelingen

Voor de rest van het land kun je op de website van het **Wildplukkersgilde**, een beroepsvereniging voor wildplukgidsen, terecht.

Provincies die nog niet vertegenwoordigd zijn:

Flevoland : De Polderkol

Groningen: Green Dreamster

Friesland: Natuurfaam

Drenthe In het Wilde Weg

Zeeland Herbiatic Kookboerderij Krommen Hoeke Wildwier

Limburg Kruidenproeverij

Noord-Limburg Wandeloogst

Terschelling Flangindepan

Week 10 : de Wilde School community

Verschillende cursussen

De Wilde School is in 2020 opgericht door mij, Marin Leus.

Maar al snel ontdekte ik dat het veel groter is dan alleen mijzelf.

Ik nodigde andere specialisten uit om een cursus te ontwikkelen die te maken heeft met wildplukken, zelfvoorzienend leven, kruiden, permacultuur of natuurlijk leven.

Er zijn nu zo'n 8 docenten bezig met het ontwikkelen van een cursus.

Onder andere over: zelf paddenstoelen telen, geneeskrachtige kruiden, voedselbos, bosbaden en fermentatie.

De eerste cursus die online is, is de cursus van Puk: **de Kruidige Keuken**.

Ontdek wat de kruiden uit je keukenkastje voor je kunnen doen.

Artikelen en recepten

Ook vind je op de Wilde School een blog, waarin verschillende mensen artikelen en recepten schrijven voor de Wilde School. Met inspirerende onderwerpen, ieder met zijn of haar eigen kennis. Een greep uit de collectie:

- Touw maken van brandnetel
- Eetbare wilde planten in de permacultuurtuin
- Hoe help ik de wilde bij
- Vlierbloesembeignets
- Wildplukken en nomadisch leven

Wilde School Community

Bij deze cursus hoort ook de Community, waar je je ervaringen met elkaar kunt delen. Show je creaties, oogst en inspiratie, stel je vragen en deel de opdrachten. Deze kun je ook blijven gebruiken als je de cursus al hebt afgerond.

In de toekomst

Binnenkort woon ik op een plekje midden in het bos die uitermate geschikt is om Wilde School activiteiten te organiseren.

Ook lijkt het me leuk om samen te werken met andere ondernemers die mooie wilde producten maken. Er komt dus nog van alles aan!

Week 10 : Plant van de week: Madeliefje

In de keuken

Het madeliefje, wie kent 'm niet? Zelf zou ik het vroeger echt leuk hebben gevonden om te weten dat het madeliefje eetbaar zou zijn. Die mooie bloemenkrans had dan een extra waarde gekregen. De Latijnse naam is heel sierlijk: *Bellis Perennis* en betekent mooie, overblijvende schoonheid. En de naam madeliefje is waarschijnlijk afkomstig van maagde-lief, omdat het bloempje vroeger in verband werd gebracht met de heilige maagd Maria. Als volksnaam heeft het madeliefje 'meizoentje'

In de keuken

De bladeren en bloemen kun je in wilde salades en soepen doen. Als het koud is gaat een madeliefje dicht, als het warmer wordt gaat 'ie open, mooi voor in de soep!

Hij staat ook mooi op taarten, in kruidenboters of in ijsblokjes. Denk ook aan madeliefjes thee.

In het midden van het rozet (de madeliefjes bladeren) vind je bloemknoppen waar je madeliefjes kappertjes van kunt maken.

De zaden die de madeliefjes geven (al heb ik die nog nooit ontdekt) zou je kunnen laten kiemen in de vensterbank.

Ook de blaadjes kun je goed gebruiken in de keuken, rauw zijn ze lekker in een salade. Je kunt ze ook stoven, stomen of koken.

Voorbeeldrecepten

- Versuikerde madeliefjes
- Madeliefjessiroop
- Madeliefjesbloemenboter
- Koekjes
- Kappertjes
- Gestoofd blad
- Salade

Gezond

Madeliefjes zijn rijk aan kalium, calcium, magnesium en ijzer. Ook vit. A en C. Madeliefjes bevatten 30 mg vitamine C per 100 gram, bijna dezelfde concentratie als citroenen!

Geneeskracht

Inwendig

Het eten van madeliefjes bevordert het ophoesten van slijm. De saponinen in het madeliefje zorgen voor irritatie aan de slijmvliezen. Waardoor het soms in luchtwegen formules tegen bronchitis verwerkt is. Het drinken van thee is aan te raden bij vastzittende hoest, verkoudheid en een dichte neus.

Uitwendig

Bloeduitstortingen, blauwe plekken resorberen en ontstekingswerend en bactericide werken bij moeilijk genezende wonden.

Toepassing

- Tinctuur: 2 a 3x per dag 20 druppels
- of 3 koppen thee tussen de maaltijden van 1 tl madeliefje per kop. (10 minuten laten staan)
- Uitwendige compressen gedrenkt in een oplossing van 60 druppels in een glas lauw water.

Recepten

- Madeliefjesspray
- Kompres

- Tinctuur

Geschiedenis geneeskracht

De wond helende en ontstekingsremmende eigenschappen werden door Romeinse soldaten gebruikt door wonden te behandelen met een aftreksel van madeliefjes en ook werd op de verse blaadjes gekauwd om mondontstekingen en aften te bestrijden.

Bron: **Groot Handboek Geneeskrachtige Planten**

Week 10: Inspiratie - instagram

Inspiratie van de week

Hieronder zie je een lijst met inspirerende instagram accounts over wildplukken om te volgen. Weet jij zelf nog een inspirerend account over wildplukken? Stuur dan een mailtje naar marin@wildeschool.nl

Nederlands

- Mevrouw Onkruid
- Onkruidvrouwkje
- Oergevoelens
- Tanja Hilgers
- Onkruidenier

Engels

- Josh Wild Stives
- BorealFolk
- Kg Stories
- Elin_wanderlust
- Napiers Herbs
- Organic and Wild
- Fat of the land
- Wild Wood Gatherer

Week 10: Opdracht: Wildplukmaatje

opdracht van de week

Verzamelen is al vanaf de prehistorie iets wat je met z'n allen doet.

Naar de supermarkt vindt bijna niemand echt leuk, laat staan dat je er een echt uitje van maakt met je vrienden. Wildplukken kun je juist samen doen, je struint de natuur af, maakt een leuke wandeling en bent lekker buiten.

Ideaal om te doen met vrienden, met je kinderen of tijdens een wandeling.

Het is ontspannend, avontuurlijk en je verbindt je met de natuur en elkaar.

Anderen weten vaak weer net andere plekken, planten of informatie, zodat je van elkaar kunt leren.

In het begin is het ook heel fijn om samen te wildplukken, omdat alles nog nieuw en misschien 'eng' is. Pluk ik wel de goede plant? Door samen te determineren en goed te kijken krijg je meer zelfvertrouwen in het wildplukken.

De opdracht van deze laatste week is dus: vind je een wildplukvriend.

In 'groepen' vind je per provincie een **wildplukgroep**. Als je met elkaar afspreekt om eens te wildplukken kun je met deze groep vaker wildplukken of met degene waarmee het klikt.

Ook kun je je vrienden vragen die interesse in de natuur hebben.

Week 10: Eind Quiz

Online Quiz

Week 10: Tot ziens!

Ontzettend leuk dat je de gehele cursus hebt afgerond! Wat vond je ervan? Heb je nog verbeterpunten, of opmerkingen?

Of vind je het leuk om een recensie te schrijven? Je mag deze mailen naar info@wildeschool.nl

In de bijlage vind je een Wildpluk Certificaat, zie pdf.

Misschien tot ziens bij een wildplukwandeling, in de community of bij een andere cursus!

Groene groet, Marin