

DOKTER PEER

& ZIJN

VRIENDJES

OP ZOEK NAAR HET
LICHT TUSSEN DE
STERREN

EEN WARM
VERHAAL OVER
SAMEN
STRALEN



Stefan van Rooijen

ALS STERREN SAMEN STRALEN...

In de magische fruitvallei voelt het minder warm. sommige sterren schijnen zo fel dat kleine sterren bijna verdwijnen. Met hulp van Dina Dadel ontdekken Dokter Peer en zijn vriendjes dat zelfs het kleinste lichtje belangrijk is – en dat samen stralen de hemel het mooist maakt.

IEDERE
STER
TELT!



Hallo lieve lezer!

Soms zie ik in mijn spreekkamer mensen die moe zijn. Soms zie ik op het schoolplein kinderen die zich klein voelen. En soms hoor ik thuis aan tafel mijn eigen kinderen zeggen: “Maar papa, ik was eerst!”

Dan denk ik: wat zou het fijn zijn als we allemaal even wat zachter konden stralen. Niet feller dan de ander.

Niet groter dan de rest.

Maar gewoon... samen.

Dit verhaal begon met een simpele gedachte: wat als sterren ons iets willen leren?

Over luisteren.

Over delen.

Over samen eten – met een kleine, zoete dadel, of iets anders lekkers dat bij jullie past.

Of je nu Ramadan viert, Kerst, Divali of gewoon blij bent dat iedereen aan tafel zit – iedereen hoort erbij.

Ik hoop dat dit boekje jullie helpt om het licht tussen de sterren te vinden. Misschien ontdek je wel dat jij zelf ook zo'n lichtje bent.

LIEFS,

Dokter Peer


DOKTER PEER & ZIJN VRIENDJES

OP ZOEK NAAR HET LICHT TUSSEN DE STERREN

Na avonturen over eten, poepen en bewegen gaan Dokter Peer en zijn vriendjes dit keer op zoek naar het licht tussen de sterren.

Een verhaal over samen vieren. Over Ramadan en andere feestdagen. Over ontdekken dat je geen andere ster kleiner hoeft te maken om zelf te mogen stralen. Want het licht tussen de sterren ontstaat wanneer we elkaar zien – en samen durven stralen.





Auteur: Huisarts Dr. Stefan van Rooijen
uitgave ter ere van Ramadan 2026
Copyright © 2026

huisartsstefan.nl
dokterpeer.nl



Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd,
door middel van druk, fotokopieën, geluiddragers,
luisterboeken, geautomatiseerde gegevensbestanden
of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande
schriftelijke toestemming van de auteur.



Hallo,
Ik ben Dokter Peer
& dit zijn mijn
vriendjes!



DINA DADEL

CORRIE CASHEW



**ALBERTIEN
AUBERGINE**



KAATJE KOE



**PIET
PATAT**



**GUUSJE
GEIT**



**SOFIE
SPINAZIE**



**BOB
BANAAN**



**ANNIE
AARDBEI**





**De sterren stonden hoog boven de Magische
Fruitvallei. Ze fonkelden. Maar het voelde niet
warm. Piet wilde het grootste stuk brood.
Albertien bepaalde het spel. Sofie praatte
harder dan de rest. En Guusje?
Die voelde zich klein.**

“Zie je die ster?” fluisterde Guusje.
“Die is zó fel... dat ik de kleine bijna niet
meer zie.” Dokter Peer knikte. “Misschien
zijn we het licht tussen de sterren kwijt.”
“Dan moeten we het zoeken!” zei Sofie. Niet
boven hun hoofd. Maar in de nacht. En zo
begon hun avontuur.









Onder een palmboom zat iemand klein.
Bruin. Warm. Met een jurkje vol sterren en een
maantje als broche. “Ik ben Dina. Dina Dadel.”
“Bij ons,” zei Dina, “is er een maand waarin
mensen wachten tot de zon ondergaat. Ze
eten overdag niet. Om dankbaar te zijn. Om
aan anderen te denken.” “Ramadan,” zei
Albertien zacht. Dina knikte.

“En als de zon ondergaat,” zei Dina, “beginnen veel mensen met een dadel.” “Een zachte start. Natuurlijke energie. Samen aan tafel.” Dokter Peer glimlachte. “Goed voor je buik. En voor je hart.” “Maar het gaat niet alleen om Ramadan,” zei Dina. “Overal vieren mensen licht. Met Kerst. Met Divali. Met Chanoeka. Met het Suikerfeest. Feesten herinneren ons eraan dat iedereen ertoe doet.”









“Soms,” zei Dina, “denken sterren dat ze harder moeten schijnen dan de ander.” Ze wees omhoog. “Maar als je het licht van een ander kleiner maakt, wordt de hemel niet mooier.” Dina bracht twee kleine lichtjes dicht bij elkaar. Hun licht werd sterker. Niet omdat één groter werd. Maar omdat ze samen waren.





Guusje stond even achteraan. Dina gaf haar een dadel. “Klein kan krachtig zijn,” zei ze zacht. Piet schoof op. “Kom je naast mij?”

Ze pakten elkaars handen. Boven hen vormden de sterren een patroon. Niet één groter. Niet één kleiner. Samen een hemel. Dina glimlachte. “Het licht tussen de sterren ontstaat wanneer iedereen ertoe doet.”





Dokter Peer en zijn vriendjes wensen iedereen een fijn samenzijn. Meer licht aan tafel. Meer luisteren dan praten. Meer handen die elkaar vasthouden. In een tijd waarin het soms hard en verdeeld voelt, hopen zij dat we elkaar blijven zien – en samen blijven stralen.

Want het licht tussen de sterren hebben we harder nodig dan ooit.

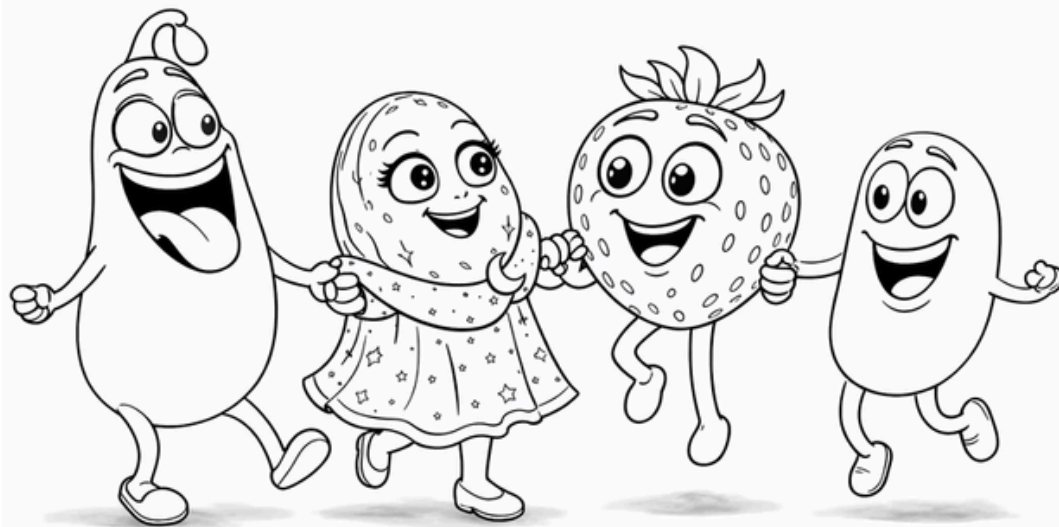
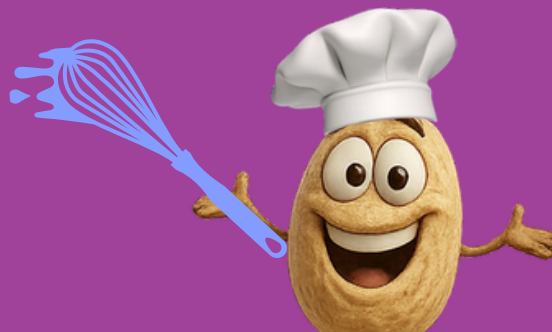
HÉ, KOOK JE MET MIJ MEE?



**Trek je schort maar
aan, dan kunnen we
op kookavontuur
gaan!**

EVENTJES WACHTEN?

**MAAK EEN MOOIE DOKTER
PEER KLEURPLAAT**





POWER PARELS

20 MINUTEN
VOOR 4
KINDJES

100 g havermout
handje gemalen noten
2 el pindakaas of amandelpasta
1 rijpe banaan en 2 zachte dadels
theelepel cacao poeder of kaneel

TIP: extra lekker smullen met wat kokosrasp of honing



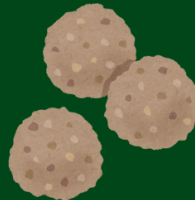
**"SAMEN
DRAAIEN,
SAMEN
STRALEN."**

1



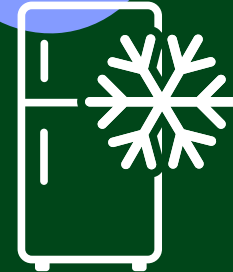
**PRAK ALLES TOT
EEN PLAKKERIG
MENGSEL.**

2



**DRAAI KLEINE
BALLETJES MET
JE HANDEN.**

3



**KLAAR!
LEKKER
SMULLEN OF
BEWAREN IN
DE KOELKAST.**

GOLDEN MAAN PANNENKOEKEN

30 MINUTEN
VOOR 4
KINDJES



- 1 rijpe banaan
- 2 eieren
- 2 eetlepels volkorenmeel
- 2 eetlepels havermout (fijn gemalen)
- 1 eetlepel amandelmeel
- 2 eetlepels fijngeraspte wortel óf courgette
- Snufje kaneel
- (Haver)melk naar behoefte
- olijfolie voor het bakken



**"FEESTELIJK
VAN BUITEN.
KRACHTIG VAN
BINNEN."**

1



**MIX ALLE
INGREDIËNTEN
TOT EEN GLAD
BESLAG**

2



**BAK KLEINE
PANNENKOEKJES
IN EEN PAN.**

3



**MAAK ER
MAANTJES VAN
MET FRUIT
(BIJV. BANAAN,
BLAUWE
BESSEN).**

STRALENDE STERREN BITES

20 MINUTEN
VOOR 4
KINDJES



8 zachte Medjool dadels
3 eetlepels 100% pindakaas
75 gram pure chocolade (minimaal 70%)
1 theelepel kokosolie



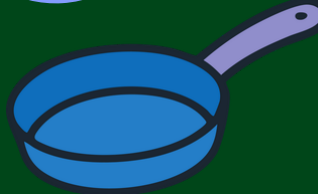
"KLEIN
HAPJE.
GROOT
LICHT."

1



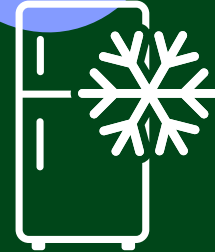
**PRAK OF SNIJDT DE
DADELS IN DE VORM
VAN EEN STER.
SMEER ER
PINDAKAAS OP.**

2



**SMELT DE
CHOCOLADE MET
KOKOSOLIE EN
GIET OVER DE
DADELS.**

3



**EVEN IN DE
KOELKAST EN
SMULLEN
MAAR!**

**VIDEO'S,
KLEURPLATEN,
RECEPTEN EN
MEER**

check it out!



DOKTERPEER.NL

ALS STERREN SAMEN STRALEN...

