



# « Ich bin süchtig nach Chili »

Sie mag es scharf: Messer und Chili sind für Yvette Estermann in der Küche unentbehrlich. Und Kaffee. Den mahlt und braut die SVP-Nationalrätin aus Kriens LU jeden Morgen in einem 20-Minuten-Ritual selber.

DIE POLITIKERIN IN IHRER KÜCHE  
«Das ist das Herzstück in unserem Haus», erzählt Yvette Estermann. «Hier wird viel gekocht und ausprobiert.» Heute gibts Suppe, Salat und Entenbrust mit Rotkraut.



AM HERD FÜHLT SIE SICH WOHL Yvette Estermann lässt Rotkraut in Zwiebeln, etwas Zucker und Öl anziehen.



ENTENBRUST serviert Yvette Estermann nicht rosa gebraten, sondern «durch und mit knuspriger Haut».

«Ohne scharfe Messer geht in der Küche überhaupt nichts»

Text Isabel Notari  
Fotos Kurt Reichenbach

Sie ist grösser, als sie auf Fotos wirkt. «Das sagen viele, die mich zum ersten Mal sehen», sagt Yvette Estermann (1,79 Meter). «Und da auch mein Mann sehr gross ist, haben wir in der Küche sogar alles ein bisschen höher anfertigen lassen.» Die Küche ist das Herzstück des Einfamilienhauses in Kriens LU, in dem die SVP-Nationalrätin mit ihren beiden Richards – Ehemann und Sohn – seit 20 Jahren wohnt. «Ich liebe es, zu kochen», sagt sie gutgelaunt und wetzt ihre Messer am Schleifstein. «Ich habe ein Flair für Messer.» Sie rüstet und schnippelt im Nu Gemüse und Kräuter. Heute auf ihrem Menüplan: Gemüsesuppe, Salat mit sautierten Pilzen, Entenbrust mit Knusperhaut, Rotkraut und Reis.

### Woher kommt Ihre Liebe zum Kochen?

Das weiss ich nicht genau. Ich erinnere mich aber, dass ich schon als Sechser oder Siebenjährige gerne gekocht und mit Töpfen und Tellern hantiert habe.

Meine Kreationen waren damals wohl alles andere als gut. Aber mein Vater kostete stets davon und überschüttete mich mit Lob. Das hat mich motiviert, immer wieder Neues auszuprobieren.

### Mussten Sie als Kind oft in der Küche helfen?

Nein, meine Mutter störte es eher, wenn ich da war. Sie kochte am liebsten

alleine. Sie beklagte sich sogar, dass ich zu viel Geschirr für meine Kochexperimente brauchte. Ich liess mich aber nicht abwimmeln, kochte unermüdlich weiter.

### Was haben Sie denn gekocht?

Viel Gemüse, obwohl ich es gekocht nicht mochte. Aber meine Grosseltern hatten eine kleine Gärtnerei, und ich besass mein eigenes Beet. Es war für mich spannend zu sehen, wie etwas wächst. Mein Garten war mein Paradies; er hat meine Liebe zur Natur geprägt. Noch heute gärtner ich sehr gerne.

### Was war Ihr Leibgericht?

Ich kochte zwar gerne, war aber eine mühsame Esserin. Ich mochte am liebsten Rohkost. Gemüse und im Sommer Beeren. Und ich lebte sozusagen von Butter- und Schmalzbroten. Die schmecken mir noch immer.

### Wann haben Sie denn geniessen gelernt?

In der Pubertät. Da ass ich plötzlich für mein Leben gern. Am Sonntag sogar zweimal zu Mittag. Erst zu Hause, dann ging ich zu meiner Grossmutter, um nochmals zu schlemmen. Ich konnte

## Yvette Estermann 26. Februar 1967

Yvette Estermann wuchs in Bratislava auf. 1993 schloss sie an der Comenius-Universität ihr Medizinstudium mit Staatsexamen und Promotion ab und folgte ihrem Ehemann Richard Estermann in die Schweiz. Nach einer Weiterbildung in Luzern eröffnete sie eine Praxis für Komplementärmedizin und Homöopathie. Im Jahr 2000 trat sie der SVP bei, seit 2007 sitzt sie im Nationalrat.



FÜR SCHARFE MESSER hat Yvette Estermann ein Flair.

KAROTTEN werden für die Suppe zu Blümchen geschnitzt und gehobelt.

so viel essen, wie ich wollte – ohne dick zu werden. Das war eine herrliche Zeit.

### Müssen Sie heute auf Ihre Linie achten?

Es ist nicht mehr so einfach, das Gewicht zu halten. Vor allem, wenn ich in Bern an Sitzungen teilnehme und mich nicht oft bewege.

### Und Sie sind eine fleissige Sessionsteilnehmerin, wie man lesen kann.

Ja, ich gönne mir dann über Mittag mal einen Salat oder eine Suppe. Denn ich kann nicht mittags und abends gross essen, das ist mir zu viel.

### Worauf können Sie kulinarisch nicht verzichten?

Auf zwei Dinge. Erstens auf Brot. Sauerteig- und Roggenbrot schmecken mir besonders gut. Oft packe ich mir vom Walliser Brot ein paar Scheiben für Bern ein. Das macht satt. Zweitens liebe ich Chili über alles. Gehe ich auswärts essen, nehme ich manchmal in einem Säckchen etwas mit und gebe es für die Küche ab, damit sie es über meine Speisen tun. Ich bin scharfe Speisen von zu Hause gewohnt. Ausserdem friere ich oft und schnell.

Da liebe ich wärmende Lebensmittel – auch Ingwer.

### Kochen Sie eher slowakisch oder schweizerisch?

Schweizerisch mit slowakischen Ergänzungen. Aber so gross ist der Unterschied nicht. Beide Länder haben nahrhafte, bodenständige Gerichte, die gut miteinander kombinierbar sind. Ausser Rösti, die war was ganz Neues für mich, die kennen wir bei uns zu Hause in Bratislava nicht. Und als ich sie zum ersten Mal für meinen Mann zubereitete, gab es Chips.

### Kartoffelchips?

Ja, denn aus seinen Erklärungen, was eine Rösti ist, wurde ich zuerst nicht schlau, und ich dachte, das seien einfach selbstgemachte Chips. Als ich dann in der Schweiz eine Rösti ass, musste ich sehr schmunzeln.

### Wie machen Sie die Rösti heute?

Mit rohen Kartoffeln der Sorte Agria. Ich kaufe sie immer beim Biobauer, bei Herrn Knechtli auf dem Markt in Luzern. Zum Braten verwende ich Schweineschmalz, den ich auch mal selber mache. Die Kartoffelkruste



**KEIN KAFFEE AUF KNOPFDRECK**  
Yvette Estermann bereitet jeden Morgen frischen Kaffee zu: Bohnen mahlen, Pulver in die Tasse geben, mit heissem Wasser übergiessen, etwas Honig und Milch dazu. «Aus der Maschine schmeckt er mir nicht.»

**WERDEN GÄSTE ERWARTET**, wird im Wintergarten des Hauses in Kriens tschechisches Kristall aufgetischt.

## DIE VORRATSKAMMER

**ES LAGERN VIELE DINGE IM KÜHLSCHRANK** der Familie Estermann. Vor allem **Eier**. «Die lasse ich mir alle zwei Wochen liefern», erzählt die Politikerin. «Ich mag die braunen Eier. Die finde ich einfach besser. Ist sicher Einbildung, ich weiss», sagt sie schmunzelnd. Ebenfalls immer gut gefüllt ist im Kühlschrank das **Gemüsefach**. «Ich gehe gerne auf den Markt, da kaufe ich jeweils viel ein.» Auch Käse kann sie nicht widerstehen. «Wohin ich auch gehe, immer kaufe ich Käse.» Am liebsten sind ihr die rezenten. Das Ehepaar Estermann fotografiert leidenschaftlich gerne. Und zwar immer noch klassisch analog. Deshalb werden auch die Filme im Kühlschrank gelagert.



**STEINE IM GLAS** Rosenquarz und Smaragde sollen das Trinkwasser anreichern.

**HEISS AUF CHILI** Yvette Estermann liebt Chili. Und legt Peperoncini auch selber in Öl oder Essig ein.

*«Ich stehe extra früh auf, um mir am Morgen frischen Kaffee zu brauen»*

wird einfach wunderbar damit. Und wenn ich den Rückenspeck vom Schwein selber auslasse, bereite ich aus den Resten ein himmlisches Gebäck zu. Pagaciky heisst es. **Sie verwerten vieles wieder.** Das hat mich als Kind geprägt: Bei uns zu Hause hiess es immer, dass hinter Nahrungsmitteln viel Natur und Menschenmühe stecke. Und dass man das schätzen müsse. Sogar wenn ich Gemüse oder Kartoffeln koche, löfle ich manchmal das Wasser. Das verleiht Kraft. **Was gibt Ihnen sonst noch Energie? Was nehmen Sie am Morgen als Erstes zu sich?** Ich stehe sehr früh auf, so um fünf Uhr. Dann erledige ich Haushaltarbeiten

wie Waschen und Bügeln. Aber zuerst mache ich frischen Kaffee. Das ist wie ein Ritual. Ich mahle Bohnen, gebe das Pulver in eine Tasse, giesse Wasser darüber und schmecke mit Honig und Milch ab. Dafür brauche ich zwar 20 Minuten, aber der Kaffee ist köstlich. Aus der Kapsel oder Maschine schmeckt er mir nicht. **In welche Restaurants gehen Sie mit Ihrem Mann?** Sehr gerne nach Sursee ins «Amrein's», Thailändisch essen wir oft im «Thai Lotus» in Luzern, und auf dem Land, Richtung Entlebuch, kehren wir im Hotel Engel in Hasle auch mal ein, um Wild zu essen. Und einmal im Jahr gönnen wir uns eine urchige Metzgete, am liebsten auf einem Bauernhof. **Sie lieben währschafte Kost?** Wenn ich weiss, dass ich am Abend auswärts esse, betätige ich mich körperlich in Haus und Garten. Und dann gönne ich mir auch was Deftiges zum Abendessen. **Blättern Sie auch mal in einem Gourmetführer?** Selbstverständlich. Machen wir einen Tagesausflug oder sind wir im Ausland,

schaun wir gerne im GaultMillau oder im Michelin nach. Und wenn uns ein Restaurant begeistert, fahren wir auch gerne zwei Stunden, um dort zu essen. **Ihr kulinarisches Restaurant-Highlight?** Das war in Mauritius auf einem Markt. Da habe ich fangfrische Meeresfrüchte und Fische vom Grill gegessen. Es war einfach köstlich, ich habe den Geschmack sogar jetzt, nach vielen Jahren, noch in Erinnerung. **Wo gehen Sie mit Ihren Politikerkollegen schlemmen?** Wir geniessen gerne Schweizer Küche im «Della Casa» oder Wähen bei «Gfeller» in Bern. Und ich mag indische Küche. **Trinken Sie Wein zum Essen?** Sehr selten, im Restaurant vielleicht oder wenn wir Besuch haben. Aber ich trinke generell nicht gerne zum Essen. **Was gönnen Sie sich zum Apéro?** Ein Bier. Gerne eine Stange. Aber wenn es aus der Flasche ist, sollte sie unbedingt aus grünem Glas sein. Bier aus braunen Flaschen schmeckt mir nicht so gut. ●

## Meine Adressen

### MARKT IN LUZERN UND KRIENS

«Jeden Samstag ist in Kriens Markt beim Bellpark. Und dienstags und samstags in Luzern an der Reuss.»

### RESTAURANT AMREIN'S

Centralstrasse 9, 6210 Sursee

Tel. 041 922 08 00

«Hier liebe ich Moules frites und alles andere.»

### GASTHAUS ENGEL

6166 Hasle, Tel. 041 480 13 68

«Sehr schöne Wildgerichte.»

### EIGENBRÖTLER

Dorfstrasse 10, 6242 Wauwil

Tel. 041 980 32 12

«Daniel Amrein hat in Luzern auf dem Markt einen Stand. Sein Brot ist fantastisch.»

### BAUERNHOF FISCHENBACH

6105 Schachen, Tel. 041 497 31 93

«Auf dem Bauernhof von Beat und Irene Bölsterli gibts eine wunderbare Metzgete.»

### FISCHEREI HOFER

Seestrasse 20, 6045 Meggen

«Spezialitäten aus dem Vierwaldstättersee.»

### WAY TO INDIA

Bärenplatz 3, 3011 Bern

«Ich liebe die scharfe indische Küche.»