

# štamgast

č. 16

Čtení pro hosty Lokálu

Svíce:  
800 kcal

Pivo:  
200 kcal

Hruška:  
90 kcal

Hermoš:  
350 kcal

Zelená:  
110 kcal

Voda:  
0 kcal

Rum:  
90 kcal

Smážák:  
900 kcal

Utopenec:  
300 kcal

Víno:  
150 kcal

Koprovka:  
600 kcal

## Bikiny, symbol svobody

Věděli jste, že dvoudílné plavky dorazily na plovárny až v poválečných letech? Atmosféra uvolnění inspirovala francouzského návrháře Louise Réarda k tomu, aby ženy osvobodil od koupacích kostýmů.

## Kalorie. Kdo to vymyslel?!

Měrná jednotka původně vyjadřovala množství tepla potřebné k ohřátí 1g vody z 0 °C na 1 °C. Koncem 19. století se formulky ujali Američani a stala se bičem (nejen) ve fitku.

## Kopání do holení

Patří v Anglii k oblíbeným sportům. Řeč není o hospodské rvačce, ale o oficiálních utkáních, která na stadionu sledují stovky diváků. Souboj připomíná box, ale jediným povoleným direktem je kopanec do holeně. Další bizáry najdete na straně 3.



## Na vzduchu i ve vodě



Průvodce městskými parky

# Kam na deku a na jedno

Jakmile v Praze začne hřát slunce, město se sbalí a přesune do parků. Někdo běhá, někdo leží, někdo piknikuje. A někdo se opaluje tak, že by ho i Mařena Škopková hnala za záclonu. My na to máme jednoduché pravidlo tři P: park, pivo, piknik. Tady je pár míst, kde to funguje nejlíp.

**Letenské sady + Lannova**  
Kousek od Lokálu v Dlouhé. Letná na výhledy, Lannova na klid. Pivo do ruky, deka pod zadek a panoramata, za která by jinde vybírali vstupné.

**Kunratický les / Šeberák**  
Víc divočiny, míň lidí a o to víc pohody. A po cestě Lokál U Zavadilů! Dejte si rodinný oběd za 400 Kč na hlavu: vývar, svíčková, jablečný závin. Pak hurá na jahody do Kunratic a zmizet do lesa. Kdo má odvalu, pokračuje až na nudapláž k Šeberáku.

**Petřín / Kampa**  
Z Lokálu U Bílé kuželky rovnou na Újezd, a hezky do kopce. Petřín vás prověří, Kampa uklidní. Nahoru funíte, dole si dáte pivo. Klidně venku na patníku – objednejte u výčepu a klopce na chodníku. Tohle je Malá Strana bez příkras.

**Stromovka**  
Lokál Nad Stromovkou, dobrota do ruky a pivo do PETky. Čerstvě načepované, zavřené na čochtana, aby drželo říz až do trávy. Pak už jen pohoda a hlídat si řízek. Protože nejlíp chutná, když hrozí, že vám ho někdo sebere.

**Riegrovy sady / Vínohrady**  
Sem se nechodí za sportem. Sem se chodí být vidět. Deky, prosecco, sluneční brýle větší než ambice. Lokál Korunní to jistí, vezmete něco do ruky a jdete se zařadit mezi ostatní exponáty.

**Náplavka**  
Oficiálně to není park, ale chová se tak. Leží se, sedí se, pije se. Optimální kombinace: něco malého na zub a něco velkého do sklenice. Z Lokálu v Dlouhé je to, co by kamenem, a pak už jen koukat na vodu.

**Grébovka / Havlíčkovy sady**  
Od Korunní je to jen kousek. Vinice, altán, lehký svah na rozvalení. Vypadá to romanticky, dokud si nesednete do mraveniště.

**Plzeň / Smetanovy a Kopeckého sady**  
Z Lokálu Pod Divadlem jste za pár minut v sadech. Stromy, lavičky a chvíle relaxu uprostřed města. To pravé místo na rychlý piknik, a pak zase zpátky na jedno. A dál už víte, jak to dopadá.

**Karlín / vrch Vítkov + Kaizlový sady**  
Z Lokálu Hamburg to vezměte do parku na vrchu Vítkova nebo na Parukářku. Nahoře odměna a super výhled. Dolů už to jde samo. Stejně jako další pivo z Hamburgu. Zaparkovat s ním můžete v parku naproti nebo v Kaizlových sadech, kde si užijete víc soukromí.

**Brno / Koliště + Špilberk**  
Z Lokálu U Caiply jste v cuku letu v parku na Kolišti – zeleň přímo v centru, tak akorát na krátký únik. Kdo chce víc klidu a výhled, zamíří na Špilberk. Plácnout sebou do trávy a zakousnout něco dobrého.

NÁPLAVKA

PŘÁTELSTVÍ

Pěna dní

# Čepovat kraul, plavat šnyt

Kdo chce být v létě ve formě fyzické i výčepní, necht' čte dál. Sepsali jsme pro vás tipy do bazénu i za výčep, abyste v pěně neplavali jako Malá mořská víla nebo liška při vzteklině.

## Kraul vs. hladinka

Styl je pojmenovaný podle anglického crawl, což znamená „plazit se“. To je tak, když už se sotva plážete žízni a výčepní vám poskytne rychlou pomoc správně říznou hladinkou. Je to velké pivo na velkou žízeň. V půllitru najdete **poctivých 500 ml piva včetně pár centimetrů krémové pěny**. Hladinku v Lokále dostanete vychlazenou **maximálně na 3,5 °C** – to proto, aby vám i třetí pivo chutnalo do posledního loku.

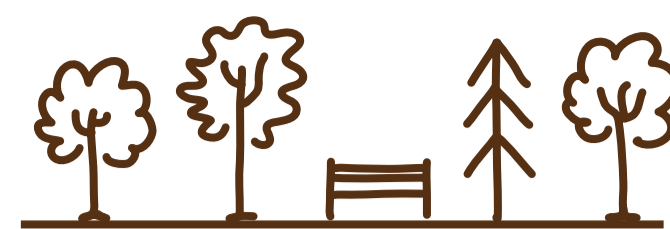
## Prsa vs. šnyt

Tento plavecký styl by se podle nás mohl jmenovat taky **žába** nebo **potápka černokrká**. Ty taky neustále

strkají hlavu pod vodu. A stejně jako jsou chráněné potápky, i **šnytu kdysi hrozil zánik**. V Lokále jsme se postarali o to, aby se pivo se „dvěma články piva a třemi články pěny“ dostalo opět slávy.

## Motýlek vs. mlíko

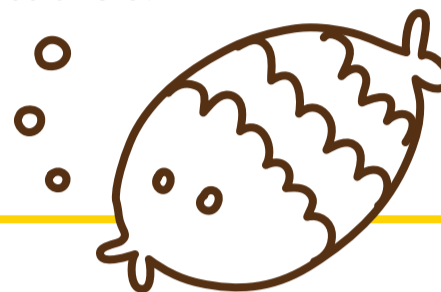
Zní to jako název nejelegantnějšího hmyzu na světě, **ve skutečnosti je to půlka vycákaného bazénu**. Ano, pohyb paží plavců sice připomíná **mávání křídly**, objem napěněné vody nás **ale přivádí spíš k mlíku**. Výčepní styl mlíko znamená jen **malé pivo, zbytek tvoří krémová pívni pěna**. Pro štagasty něco jako dezert před odchodem z hospody. To se to pak plácá domů!



Tajemství šéfkuchaře

# Matjesy z kapra podle Václava Kouby

Stejně jako Češi v Chorvatsku, i sled' umí zrát ve slaném nálevu. A umí to i kapr, ze kterého v Lokálech připravují matjesy. Výborně chutnají s chlebem k pivu a vy si je můžete naložit podle receptu z Lokálu. A pak se jít naložit do vany. Kdo je Václav Kouba, se dozvíte na straně 3.



## Suroviny

1 kg naloženého kapra (třeba z Chabrybárny)  
500 g cibule (nakrájené na drobné měsíčky)  
500 ml oleje (aby byla zakrytá cibule i kapr)  
sůl (někdy není potřeba, když je ryba dost slaná)

## Postup

**Do zavařovacích sklenic** střídavě vrstevte nakrájené filety a cibuli. Podle potřeby osolte. Zalijte olejem, aby byla ryba ponořená, zavíčkněte a nechte v lednici zrát 2 až 8 dní. Nesnášíte čekání?

**Nakládáte sami?** Pokud neradi děláte zkratky, zkuste i první krok, nakládání kapra, doma v kuchyni. Vykostěné filety naložte na tři dny do soli a dejte do lednice. Poté je očistěte od přebytečné soli a další tři dny nechte ležet v octu a v chladu. Ale znáte to, čas jsou peníze a za peníze si koupíte pivo.

**Podávejte** s citronem a krajícem chleba.



## Znak vs. řezané

Ačkoli i v tomto stylu plavání profíci oficiálně závodí, laikovi to může připadat jako **lážo plážo ležení na zádech**. Nikam nespěcháte, jen tak **rozjímáte na hladině**. S podobným naladěním chodí do Lokálu **hosté, kteří mají v oblíbě řezané pivo**. Na to si totiž kvůli specifickému čepování, které tento styl vyžaduje, **počkáte i 5 minut**. A když **personál plave v hospodě**, znamená to, že si špatně nasadil (plavecké) brýle, nerozcvičil se, **prostě plave čubičku**. Aby se číšníci a číšnice a kuchaři a kuchařky v narvané hospodě neutopili, musí mít **dobře nastavený systém a být sehraní**. Pak je to suverénní kraul i v těch **nejbouřlivějších vodách**.

## Teleshoppingové okénko

**Plavecké kurzy** pořádají například v bazénu v Podolí nebo na Výstavišti v Holešovicích. **Výčepní kurzy** mají v malíčku zase naši kamarádi a kolegové z Institutu PIVO. Doporučujeme začít Školou čepování a ovládnout drobnou motoriku, až potom skákat do bazénu.



Lokálovský sedmiboj

## Pohybem k půllitru

Říká se, že důležitá je cesta, ne cíl. My říkáme: hlavně ať vede do Lokálu! A klidně přes sport. Jednak si pak návštěvu hospody líp obhájíte, jednak se o tom hezky vypráví u piva.

Do Lokálu U Bílé kuželky připádlujte po Vltavě, nebo to dojděte po svých z Malé Strany. Do **Hamburku v Karlíně?** Třeba na paddleboardu! Rohanské nábřeží vás dovede skoro až ke stolu. Do **Dlouhé** doběhnete z náplavky nebo dosprintujete z tramvaje, k **Caiplovi** to stříhnete brněnským starým městem slalomem mezi turisty a **Nad Stromovku** přes park, ideálně na kole nebo koloběžce. Do **Korunní** stačí svižná vinohradská procházka, k **Zavadilům** se počítá i rychlochůze od autobusu. A k **Jirátovi?** Tam se chodí cíleně. To už je spíš disciplína hlavy. Do plzeňského Lokálu **Pod Divadlem** to vezměte stylově třeba od nádraží na Reколе. Pár šlápnutí, a pak už jen dlouhé sezení. A jestli vám tohle nepřipadá dostatečně sportovní, prosím, inspirace ze světa máme dost:

### Běhání za sýrem

V anglickém Gloucestershire se každoročně běží v kopce za kutálejícím se sýrem. Kopec je tak prudký, že běh je spíš (ne)kontrolovaný pád. Vítěz bere sýr. Ostatní berou ortězy a ponaučení.

### Hokej pod hladinou

Podvodní hokej se hraje třeba v Británii nebo Austrálii. Hráči se šnorchem honí puk po dně bazénu a vynořují se jen nadechnout. Nahoře to vypadá, že se rozbil filtr ve sklenici utopenců. Diváci sledují bubliny a tipují, kdo to dole urve.

### Doplňování tekutin

Po sportu je nezbytně nutné nahnat minerály. Ionťáky nechme jiným, tady se doplňuje po česku. Takže sportujte. My držíme pozice. Vyčepní. I cíl.

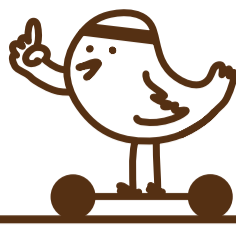
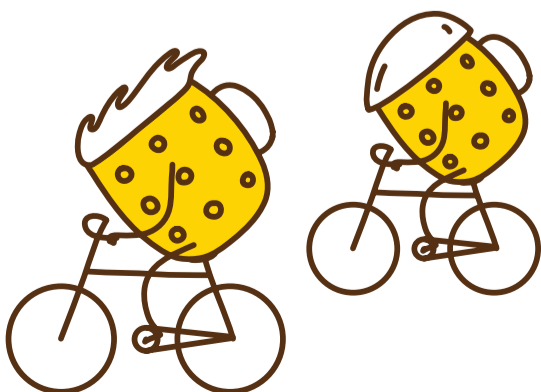
## Lokálovská minerálka

## Birell místo ionťáku aneb Měníme vodu v pivo

Zlí jazykové tvrdí, že po pivu se tloustne. Faktem ale je, že po pivu jako takovém břicho neroste, pokud tam zrovna neklopíte pět hladinek denně. Velká míra světlého ležáku obsahuje něco kolem 200 kcal a to máte spálené hned – třeba když budete **2 hodiny vášnivě o něčem vyprávět.**

Fitness varianta, kterou spálíte hodinou řečí u stolu, je Birell. Nealkoholické pivo, které, jak známo, teče pípou i v Lokále. Birell navíc obsahuje minerály, které potřebují nejen velcí sportovci. Proto se Lokály stávají v létě oblíbenou destinací **cyklistů a běžců**, kteří u parapetů dohánějí ionty i sluncem vypálené kraťasy a rukávy.

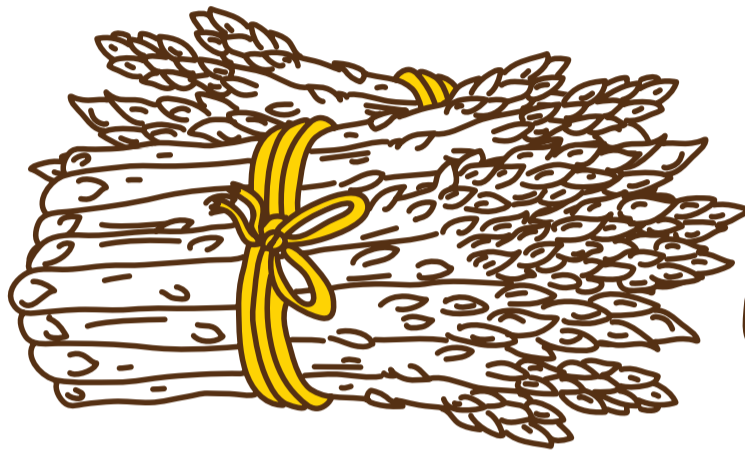
I tak vám ale jako správný chytráci radíme – doplňte tekutiny také pomocí vody. Město **čekají vlny veder a ty není radno sjíždět sanitkou.**



Fitness rady ptáka španěláka

## Lehká jídla, těžká rozhodnutí

S blížícím se létem se to v Lokále hemží lehkými jídly. Nebo aspoň takovými, co se tak tváří.

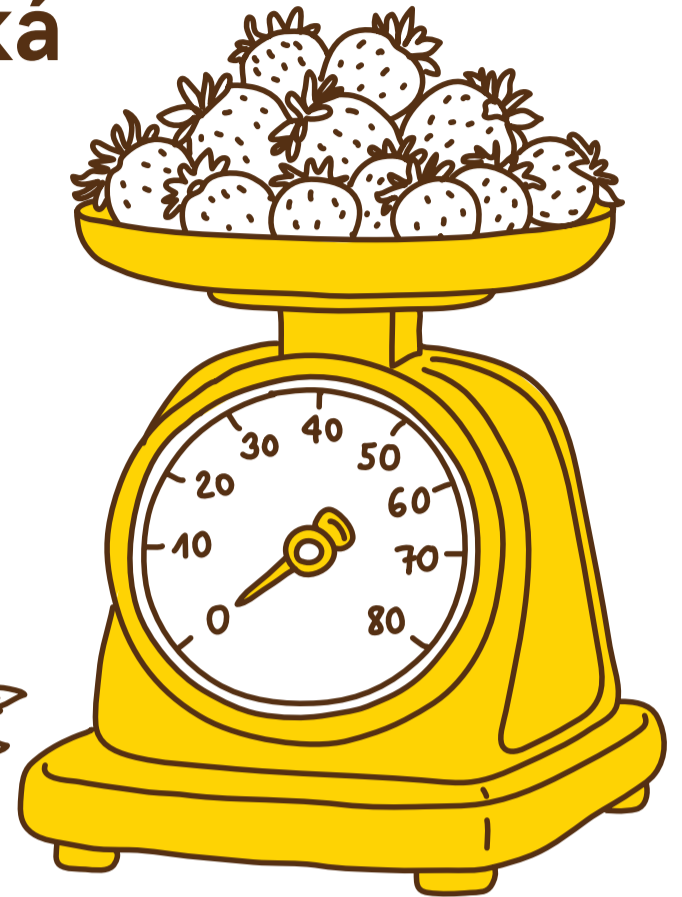


### Chřest je jarní frajer.

Za den si vyroste klidně až o 8 centimetrů! Co by za to jiní dali. Potom skončí na talíři, kde zmizí ještě rychleji. S vařenými bramborami a citronovou majonézou působí vysloveně nevinně.

### Špenát je návrat do dětství, jen bez dozoru.

To, co vám kdysi cpali lžící, dneska jíte dobrovolně. Možná proto, že k tomu dostanete knedlík. A možná proto, že doufáte v bicáky Pepka námořníka. Realita? Nášup.



### A pak tu máme jahody.

Technicky vzato to ani nejsou plody, ale to jim v kariéře nijak nepřekáží. Klidně se spustí s okurkou nebo rajčetem a tváří se, že je to úplně normální. V Lokále ale drží jistotu – knedlíky, máslo, cukr. Případně šlehačku, protože život je krátký a sezona ještě kratší.

### Mačkané jahody se šlehačkou

jsou kapitola sama o sobě. Lehké asi jako rozhodnutí dát si „ještě jedno“. Takže jestli jdete na něco lehkého, jste tu správně. Jen počítejte s tím, že to nakonec bude o něco těžší. A o dost lepší.

## Osobnosti Lokálu

## Od jaderné fyziky do Lokálu. Václav Kouba, sportovec hlavou

Je šéfkuchařem, ale denně ho v rondonu nepotkáte. Říkáme mu výkonný šéfkuchař, ale že bychom jeho výsledky měřili na výkon, to ani náhodou. Právě naopak, Vaškovým cílem je ukotvit a rozvíjet českou hospodskou tradici.

### Vašku, v čem spočívá tvoje role?

Moje pozice je manažer kuchyní Lokálů, protože mě zaměstnává spíš management než samotné vaření. Zpočátku jsem to chtěl mít půl na půl, abych se nevzdálil řemeslu, ale to zvládne málokdo. Mímochodem tohle téma se dnes týká spousty podniků. Šéfkuchařem je totiž často ten, kdo nejlip vaří, jenže to nestačí. Takový člověk by měl umět jednat s lidmi, správně delegovat práci, rozumět cenotvorbě...

### Co tě vlastně přivedlo do Lokálů?

Studoval jsem jadernou fyziku, ale k jídlu a vaření jsem měl vždy blízko. Pak jsem se rozhodl, že chci být lepším kuchařem, a protože kurzy pro hobíky nesplnily moje očekávání, přihlásil jsem se do Kuchyně na Hradě. V týmu pro mě ale nebylo místo, a tak mi šéfkuchař Marek Janouch nabídl, že se poptá v Lokálech. Zakrátko se mi ozvali z Bílé kuželky, a já tam v roce 2018 nastoupil jako brigádník. Kolektiv i práce mě chytly a už jsem zůstal.

### Jak po letech v rondonu posuzuješ českou kuchyni?

Je složitá, řemeslná, a tudíž náročná. O to víc je důležité mít k ní respekt. Osobně se na českou kuchyni dívám perspektivou Lokálů, které mají



vařit, jako se vařilo dřív, předávat dál kulinařní dědictví a ideálně nevymýšlet nic nového, jen zdokonalovat to, co je naše.

**Chcete nášup? Celý rozhovor najdete na blogu [jidloaradost.cz](http://jidloaradost.cz).**

# Osobnostní osmisměrka

Tady není co řešit. Jste to, co vidíte jako první.  
Najdete všech svých 7 osobností?



## Za velkou louží

### Beer the Czech Way aneb Učíme svět pít

Zatímco vy jste seděli v Lokále, naši výčepní si sbalili kufry a vyrazili do Filadelfie. Ne na výlet. Pracovat! Po Las Vegas a Kanadě to byla další zastávka. V podniku Brů Craft & Wurst na pár dní rozjeli Czech Beer Lounge a ukázali Americe, jak má chutnat český ležák, když se o něj člověk stará přesně tak, jak má – od čistého, mokrého, studeného skla až po poctivou pěnu. V rámci projektu Beer the Czech Way učili místní sládky i pivaře, že pivo není jen nápoj, ale disciplína. Hladinka, šnyt, mlíko. Na čepu se objevily ležáky z pivovarů Pilsner Urquell, Budějovický Budvar, Matuška, Černokostelecký pivovar i Dva kohouti. Doplnily je ty z amerického pivovaru Cohesion a Sacred Profane. A celé se to odehrálo během největšího pivního veletrhu na světě Craft Brewers Conference.

#### Porce navíc? Umíme!

Na bikini body je času dost. A kdyby už náhodou nebylo, máme řešení. Přílohu i omáčku vám ve všech Lokálech přihodíme bez řečí a zdarma. Přidat si totiž není slabost. Je to strategie.

## Kalendárium

**Co: 11. narozeniny Lokálu Pod Divadlem**

Kdy: 19. května

Kulatiny to nejsou, ale jedenáctka je šťastné číslo. Přijďte si připít svou oblíbenou mírou a veselit se s námi.

**Co: 13. narozeniny Lokálu Nad Stromovkou**

Kdy: 28. května

Kulatiny to nejsou, ale třináctka může být i šťastné číslo. Přijďte si připít svou oblíbenou mírou a veselit se s námi.

**Co: 12. narozeniny Lokálu Hamburk**

Kdy: 3. června

Kulatiny to nejsou, ale i dvanáctka může být šťastné číslo. Přijďte si připít svou oblíbenou mírou a veselit se s námi.

**Co: Vyhlášení vítěze Zlaté pípy 2026**

Kdy: 23. června

Kdo si jako nejzdatnější výčepní z Ambiente odnese za svůj výčep zlatou trofej a komu přijde na vyhlášení fandit nejhluchnější štamgastská základna? To se dozvíte na dvorku u Dvou kohoutů!

**Co: Mistrovství světa ve fotbale 2026**

Kdy: 11. června – 19. července

Přijďte si připomenout, který sport je divácky nejpoblábnější, společně si zafandit a prohry i vítězství zapít krémovou pěnou.

## Slovník knedlíků pro všechny knedlíky

Knedlíky tu jsou s námi už od středověku. Tehdy to ale byly spíš koule plněné masem, anebo klidně ovocem, co bylo zrovna po ruce. Ani dnes ovšem knedlík není pouhá příloha. Knedlík je rozhodnutí. Životní styl. A taky test charakteru – kolik jich dáte a jestli si přidáte.

### Houskové

Kynutá klasika z 19. století, kdy omáčka konečně dostala parťáka. Tu sají tak poctivě, že by zasloužily metál. Bez nich by svičková byla jen smutná omáčka.

*Kousek rohlíku uvnitř není chyba. Je to plán. A taky důkaz, že česká kuchyně umí zpracovat všechno, včetně včerejšího pečiva.*

### Karlovarské

Větší, bylinkovější a tak trochu alfy. Drží tvar, nasávají, co mají, a ještě u toho vypadají skvěle. Tenhle knedlík ví, že na to má, a nebojí se to ukázat světu.

*Proslavily se v lázeňských kuchyních Karlových Varů, kde se vařilo ve velkém, a pořád to muselo vypadat dobře. Těsto nehledejte. Tady šéfuje pečivo, vejce a sebevědomí.*

### Bramborové

Pevnější, s charakterem. Když je na talíři maso, bramborový knedlík stojí vždy při něm. Neuhne, nerozpadne se, nepanikaří. Zkrátka kádr.

*Brambory sice do české kuchyně dorazily až v 18. století, ale od té doby už knedlíky nikdy nebyly jako dřív.*

### Chlupaté

Trochu rozcuchané, trochu punk. Dělají se ze syrových brambor a nemají ambice se líbit. Ale chuťově? Tam se rychle zapomene, jak vypadají.

*Strouhané syrové brambory. Proto ten účes. A protože pouštějí vodu i škrob, s moukou drží jak víra boží.*

