

SMAŽÁK SUNDAY

Během týdne objevujeme. V neděli si dáváme věci dohromady.

ROČNÍK I · ČÍSLO 001

NEDĚLE 11. ŘÍJNA 2026

PRVNÍ VYDÁNÍ / NOVINY KE SPOLEČNÉMU STOLU

Začínáme.

Uvař si kávu. Rozlož noviny. Příběhy českých a slovenských klasik, lidí a malých věcí - na čtení, při kterém může telefon zůstat stranou.

PŘÍBĚH TÝDNE / KLASIKY A MÍSTA

Co je havířský smažák?

Smažák, který připomíná kus uhlí

Na první pohled černý kámen.

Ve skutečnosti smažený sýr. Havířský smažák vznikl v restauraci PZKO ve Stonavě na Karvinsku jako nápad, jak propojit známé jídlo s hornickou identitou místa. Podle reportáže iDNES z 24. září 2026 za ním stojí šéfkuchař Jan Mikeš. Nejde o zapomenutý hornický recept: je to současná interpretace české klasiky, která si bere inspiraci z místního prostředí.

Co je uvnitř a proč je černý?

iDNES popisuje goudu v panku strouhance, podávanou s hranolky a domácí tatarskou omáčkou.

Přesné složení černého obalu kuchař v reportáži neprozradil. Uvedl pouze, že používá přírodní barvivo. CNN Prima NEWS v reportáži z 28. září doplnila, že se smažák smaží v hovězím loji. I když je hlavní surovinou sýr, nelze proto tuto přípravu označit za vegetariánskou. Pokud je pro tebe složení důležité, ověř si ho přímo v restauraci. Co obalu dodává barvu, tedy nevíme. Tvrdit, že obsahuje aktivní uhlí nebo sépiový inkoust, by byla pouhá domněnka.

Proč nás tenhle příběh baví

Smažák může vyprávět něco o místě, ve kterém se podává.

Tady se z obyčejného jídla stává připomínka hornického kraje. Právě podobné spojení chuti, lidí a míst chceme v SMAŽÁK NOVINÁCH objevovat. Naše redakce zatím pokrm osobně neochutnala. Tento text je kulturní objev založený na uvedených zdrojích, nikoli naše hodnocení restaurace nebo udělení Seal of Approval.

Kde ho hledat — a je stále na menu?

PZKO Stonava · Stonava 55, 735 34 Stonava
Telefon: +420 725 552 205 Stav ověření k 4. říjnu 2026: aktuální dostupnost nepotvrzena.

Zářijové reportáže popisují podávanou specialitu. Při dnešní kontrole ale oficiální web nezveřejňoval jídelní lístek. Nemáme proto potvrzeno, zda je Havířský smažák trvale v nabídce, ani jeho aktuální cenu. Před cestou zavolej a zeptej se přímo na něj.

Zdroje a redakční kontext

iDNES · reportáž Josefa Gabzdyla, 24. 9. 2026 CNN Prima NEWS · reportáž Markéty Schenkové, 28. 9. 2026 PZKO Stonava · adresa, kontakt a kontrola jídelního lístku, 4. 10. 2026

Řízek první. Smažák druhý.

Co dnes opravdu obědváme? Momentka z poledních menu a příběh jídla, které nikam neodešlo.

Ramen, poke, pho, focaccia, smash burger. Český oběd se za poslední roky docela změnil. Jenže když se podíváme na polední menu, jedna věc se odmítá hnout. Smažák. Nedávno jsme narazili na data, která nás pobavila. A potom vlastně docela překvapila. Projekt ZVE sleduje polední nabídky restaurací a v aktuálním říjnovém vzorku zatím zpracoval 1 058 jídel ze 43 restaurací v šesti českých městech. Na prvním místě? Samozřejmě řízek. Objevil se 73krát ve 28 restauracích. Ale hned za ním... smažený sýr. 37 výskytů v 15 restauracích. Svičková? 26. Guláš? 18.

ŘÍZEK 73 · SMAŽÁK 37 SVÍČKOVÁ 26 · GULÁŠ 18

Počet výskytů na poledních menu, nikoli počet objednávek.

ZVE, průběžný říjnový vzorek k 5. 10. 2026. Než z toho uděláme titulěk „Smažák je druhé nejoblíbenější jídlo Čechů“, brzda. Tohle není celorepublikový průzkum a 43 restaurací nereprezentuje celé Česko. Je to momentka. Ale docela zajímavá. Protože připomíná něco, co možná máme přímo před očima.

Smažák vlastně nikdy nikam neodešel.

Česká gastronomie se mezitím změnila skoro k nepoznání.

Naučili jsme se říkat flat white. Víme, co je kimchi. Máme oblíbené pho. Řešíme, odkud pochází káva, kdo upekl chleba a jestli bylo něco fermentované. A přesto někde mezi tím vším dál sedí on. Zlatý. Obalený. Trochu mastný. S hranolkami, bramborem nebo kroketami. A samozřejmě s tatarkou. Smažák. Najdeme ho v hospodě. Na koupališti. Na horách. V restauraci na náměstí. Na poledním menu.

Jednou za 139 Kč, jindy za 289. Někdy Eidam. Někdy Gouda. A někdy už z něj někdo udělá černý kus uhlí a lidé za ním jedou přes půl republiky.

Tak proč ho pořád jíme?

Možná právě proto, že od něj nic komplikovaného nechceme.

Smažák nemusí vysvětlovat svůj koncept. Víme, co přijde. Křupne obal. Vyteče sýr. Přijde tatarka. Hotovo. A v době, kdy máme skoro nekonečný výběr všeho, může být právě tahle předvídatelnost překvapivě příjemná. Pak je tu samozřejmě nostalgie. Pro někoho je smažák školní jídelna. Pro někoho výlet s rodiči. Pro někoho první jídlo, které si jako dítě objednával sám. Pro někoho studentská hospoda ve dvě ráno.

A pro generace českých vegetariánů možná lehké trauma z otázky: „A smažák byste si nedala?“ Jenže možná je za tím ještě něco jiného.

Dokončení příběhu na následující straně.

KLASIKY / DOKONČENÍ PŘÍBĚHU + OBJEV TÝDNE

Nemusíme si vybírat mezi pho a smažákem.

Když mluvíme o moderní gastronomii, někdy to zní, jako kdyby nové muselo automaticky vytlačit staré.

Jenže naše skutečné stravování takhle nefunguje. V pondělí pho. V úterý řízek. Ve středu salát. Ve čtvrtek smažák. V pátek něco, co jsme viděli na Instagramu a neumíme pořádně vyslovit. A možná právě tohle je současná česká kuchyně. Ne muzeum jídel, která se nesmějí změnit. Ale stůl, ke kterému pořád přidáváme další židle. Některá jídla zmizí.

Jiná se vrátí. Některá přivezou lidé, kteří si tady vytvoří nový domov. A pár zvláštních exemplářů se drží tak pevně, že je zřejmě nedostaneme pryč, ani kdybychom chtěli. Smažák je jeden z nich. A nám to vlastně vůbec nevadí.

Teď nás ale zajímá něco jiného.

Statistiky nám řeknou, co restaurace nabízejí.

Neřeknou nám ale, kde jste měli smažák, na který vzpomínáte ještě o deset let později. A přesně to chceme zjistit. Možná to bylo někde na horách. Možná v hospodě, která už neexistuje. Možná ho dělá nejlépe restaurace za rohem. Možná vaše babička. A možná jste ho měli minulý týden a říkali si: Ty jo. Tohle je fakt dobrej smažák. Tak nám ho pošlete.

KDE JSTE MĚLI NEJLEPŠÍ SMAŽÁK?

Třeba se objeví na naší mapě .

A třeba společně zjistíme, že nejzajímavější příběh českého smažáku teprve začíná. Spolu u stolu.

Zdroje a redakční kontext

ZVE — Kolik stojí polední menu , průběžná data za říjen 2026, stav ověřen 5. 10. 2026: 1 058 položek ze 43 restaurací v Sušici, Blatné, Milevsku, Horažďovicích, Vodňanech a Protivíně. Různá znění téhož jídla ZVE počítá dohromady. Výskyty měří nabídku, nikoli prodej nebo oblíbenost; jde o regionální vzorek a živá stránka se může dále měnit. Částky 139 a 289 Kč v textu jsou ilustrací rozdílů, nikoli vypočteným cenovým rozpětím tohoto vzorku.

MÍSTA / OBJEV TÝDNE

Czech Slovak Restaurant

Praha · Újezd · Osobně ochutnáno



Rodinný podnik, kde je za jídlem cítit láska, nadšení a čas. Skutečný SMAŽÁK objev: smažák jsme osobně ochutnali a jeho výrazná kouřová chuť nás nadchla.

Podnik doporučujeme a ochutnanému smažáku udělujeme SMAŽÁK Seal of Approval. Za pozornost stojí také jejich vlastní pálenky.

Osobní návštěva: říjen 2026. Foto: SMAŽÁK. Aktuální menu a ceny si ověř přímo u podniku.

SMAŽÁK TIP

Kde jste měli smažák, na který vzpomínáte ještě o deset let později?

Možná to bylo někde na horách. Možná v hospodě, která už neexistuje. Možná ho dělá nejlépe restaurace za rohem. Zkuste si o něm dnes u stolu vyprávět.

Proč se vracíme k věcem, které už jsme jednou vyhodili?

Možná ji znáte. Stála u babičky na nočním stolku. Nebo na pracovním stole vašeho táty. Možná jste ji měli doma taky. Jen jste jí tehdy nevěnovali vůbec žádnou pozornost. Byla to prostě lampa. A dost možná skončila při některém z velkých rodinných úklidů v krabici s nápisem vyhodit. O třicet let později stojí podobná lampa za sklem na výstavě československého designu. A my před ní stojíme a říkáme: „Ty jo. Tu jsme měli doma.“

Věci, kterých jsme si přestali všimnat

Na letošním Designbloku se objevuje výstava Retro lampy: Znovuobjevené příběhy československého designu 50. až 80. let .

Vrací se k lampám vyráběným v Československu především mezi 50. a 80. lety. Ne k luxusním objektům určeným pro galerie. K obyčejným lampám. Takovým, které stály v obývacích, dětských pokojích, kancelářích a na nočních stolcích tisíců domácností. Byly tak běžné, až se staly skoro neviditelnými. A právě to je na nich dnes možná nejzajímavější.

Najednou totiž nehledíme jen na kus kovu, skla a kabel. Vidíme pokoj. Člověka, který v něm seděl. Knihu, kterou pod tou lampou někdo četl. Stůl, na kterém stála. Dobu, do které patřila. A někdy možná i člověka, který už u toho stolu dávno nesedí.

Paměť má ráda věci

Čich je v tomhle přeborník.

Stačí vůně určitého mýdla, polévky nebo staré skříně a během sekundy jsme někde, kde jsme nebyli třicet let. Ale předměty to umějí taky. Psychologové už dlouho zkoumají nostalgii a ukazuje se, že není jen sentimentálním povzdechem po „starých dobrých časech“. Nostalgické vzpomínky nám mohou pomáhat udržovat pocit kontinuity mezi tím, kým jsme byli, kým jsme a odkud pocházíme. Často jsou navíc překvapivě společenské. Když vzpomínáme na minulost, málokdy jsme v ní sami.

Je tam babička. Rodiče. Sourozenci. Kamarádi. Školní jídelna. První byt. Chata. Nedělní oběd. Možná proto někdy nechceme starou věc zpátky kvůli té věci samotné. Chceme zpátky pocit, který je v ní schovaný.

A čím digitálnější jsme, tím víc chceme něco držet v ruce

Je na tom ještě jedna zvláštní věc.

Nikdy jsme neměli tak snadný přístup skoro ke všemu. Hudba? V telefonu. Fotografie? V telefonu. Knihy? V telefonu. Jízdenka, mapa, banka, zprávy, recept, kalendář, noviny? Telefon. A přesto se kolem nás znovu objevují věci, které jsme už skoro prohlásili za mrtvé. Vinylové desky. Analogové fotoaparáty. Tištěné časopisy. Polaroidy. Pohlednice. Starý nábytek. Bleší trhy. Samolepky. Odznáčky. Razítka.

Možná to není náhoda. Digitální svět je neuvěřitelně praktický. Ale digitální fotografie nemá ohnutý roh. Playlist neškrábne. PDF po babičce nevoní po její skříně. A soubor uložený někde v cloudu se jen těžko stane tím předmětem, který po dvaceti letech vytáhnete z krabice a řeknete: „Ježiš. Pamatuješ?“

Dokončení příběhu na následující straně.

PŘEDMĚTY / DOKONČENÍ PŘÍBĚHU + KAM JÍT

Nechceme minulost. Chceme něco z ní.

Tady ale začíná být retro trochu nebezpečné.

Protože je velmi snadné udělat z minulosti kostým. Přidat oranžovou, hnědou, staré písmo, umakart a říct: retro. Jenže minulost nebyla automaticky lepší jen proto, že už je pryč. A nostalgie má jednu velmi lidskou vlastnost: Pamatuje si selektivně. Některé věci uhladí. Jiné úplně vynechá. Proto možná není nejzajímavější otázka: Jak se vrátit zpátky?

Ale: Co z minulosti stojí za to vzít s sebou dál?

Řemeslo? Věci, které vydržely? Opravování místo vyhazování? Rodinné recepty? Oběd bez telefonu na stole? Fotografii, kterou jsme si vytiskli? Pozdrav sousedovi? Neděli u babičky? Možná právě proto nás dnes staré předměty tolik přitahují. Neříkají nám nutně: „Dřív bylo lépe.“ Spíš se ptají: „Nezapomněli jste cestou něco důležitého?“

Lampa, která zase svítí

A tím se vracíme k té lampě.

Kdysi to byla obyčejná věc. Potom byla stará. Pak zastaralá. Možná trochu trapná. A dnes se na ni díváme znovu. Ne proto, že bychom chtěli bydlet jako v roce 1974. Ale protože najednou vidíme její tvar. Materiál. Nápad. Člověka, který ji navrhl. A možná i kus vlastního života. Proto stojí za to zajít se během Designbloku na Retro Lamps podívat. Nejen kvůli lampám. Zkuste si všimnout, jestli mezi nimi není nějaká, kterou poznáte. A pokud ano, komu byste o ní jako první napsali? Možná právě tam začíná rozdíl mezi starou věcí a vzpomínkou.

A teď nás zajímá vaše

Kterou věc z českého nebo slovenského dětství byste si dnes vzali zpátky?

Lampu po babičce? Starý hrnek? Kazetový přehrávač? Židli? Obal od něčeho, co už neexistuje? Pošlete nám ji. Možná z vašich vzpomínek vznikne další příběh v NOVINÁCH. Spolu u stolu. — SMAŽÁK

Malý tip od SMAŽÁKU

Retro lampy: Znovuobjevené příběhy československého designu 50. až 80. let
Uměleckoprůmyslové museum v Praze · 17. listopadu 2, Praha 1 Výstava: 7. října–17. listopadu 2026 Designblok: 7.–11. října 2026
Až tam budete, nevsímejte si jen toho, co je „hezké“.

Hledejte věc, která ve vás něco odemkne.

Zdroje a redakční kontext

Program a termíny: Uměleckoprůmyslové museum v Praze a Designblok 2026, kontrolováno 6. října 2026. Před návštěvou ověřte aktuální informace u pořadatele.

Výzkum nostalgie a pocitu kontinuity: Sedikides a kol., Nostalgia fosters self-continuity: Uncovering the mechanism (social connectedness) and consequence (eudaimonic well-being), Emotion, 2016. Jde o výzkum psychologických souvislostí, nikoli o příslib zdravotního účinku starých předmětů. Úvahy o digitálním světě jsou autorským pohledem SMAŽÁKU.

Výstavu zatím osobně nenavštívila redakce SMAŽÁKU.

Kam jít / Kalendář

Taste Košice

1.-31. října 2026 · Košice

Říjen v Košicích patří jídlu a lidem kolem něj. Městský program restaurací, kaváren a gastronomických akcí. Rezervace a vstupné se liší podle pořadatelů.

Bidfood Expo

13.-15. října 2026 · PVA EXPO PRAHA

Pohled do zákulisí gastr: produkty, vybavení a technologie. Pro registrované zákazníky a obchodní partnery Bidfood. Vstup zdarma.

Termíny a podmínky ověřeny u pořadatelů 11. 10. 2026. Před cestou zkontroluj aktuální program.

Možná nejde jen o jídlo

Sedíme spolu u stolu. Dítě něco vypráví. Někomu pípne telefon. „Promiň, jen rychle odpovím.“ Pak se podívá druhý. A než přinesou jídlo, sedí u jednoho stolu čtyři lidé — a každý je na chvíli někde úplně jinde. Nic dramatického se nestalo. Děláme to skoro všichni. Možná právě proto nás poslední dobou zaujalo, kam se začíná posouvat výzkum zdraví a wellbeingu. Vedle spánku, pohybu, jídla a stresu se čím dál častěji objevuje ještě jedna věc:

ostatní lidé.

Být spolu není automaticky totéž jako být spolu

Nedávná studie sledovala rodiče s malými dětmi během společné hry.

Výzkumníci neřešili jen klasické „kolik hodin denně jste na telefonu?“. Sledovali něco mnohem zajímavějšího. Co se stane v momentě, kdy rodič vezme do ruky telefon? Během používání technologií byla výrazně vyšší pravděpodobnost, že rodič přehlédne pokus dítěte o komunikaci. Pohled. Zvuk. Gesto. Malé „hele, podívej“. Studie je malá a rozhodně z ní neplyne, že telefony ničí vztahy nebo že dobrý rodič musí mobil zamknout do šuplíku.

Zaujala nás na ní jiná věc. Pozornost je možná jedna z nejjednodušších forem blízkosti. A často ji nedáváme jedním velkým gestem. Dáváme ji po vteřinách.

Možná máme víc kontaktů. Ale máme víc spojení?

Je zvláštní žít v době, kdy můžeme během několika sekund napsat téměř komukoliv — a přitom se tolik mluví o samotě.

Výzkum dnes čím dál víc rozlišuje mezi tím, kolik lidí kolem sebe máme, a tím, jestli se mezi nimi skutečně cítíme někam patřit. Můžeme mít plný WhatsApp. Rodinnou skupinu. Pracovní Slack. Instagram. Pět schůzek za týden. A stejně nám může něco chybět. Protože kontakt a spojení nejsou úplně stejná věc. Novější výzkum spojuje pocit sounáležitosti s komunitou s lepším psychickým wellbeingem. Další práce zkoumají vztah mezi samotou a průběhem deprese. A vědci dokonce začínají sledovat něco, čemu říkají social physiology — jak přítomnost druhého člověka může souviset s tím, jak naše tělo reaguje na zátěž.

Ještě z toho určitě nemůžeme udělat jednoduché: „Dej si večeri s kamarádem a budeš zdravější.“ Škoda. To by byl velmi příjemný recept. :) Ale dohromady nám ty výzkumy připomínají něco, co možná známe dávno. Lidé potřebují lidi.

A možná právě proto máme rádi stůl

Ne proto, že by měl nějakou magickou moc.

Ale protože vytváří jednoduchý důvod zůstat chvíli na jednom místě. „Dáme oběd?“ „Přijď v neděli.“ „Ještě jedno?“ „Ochutnej.“ „Dáš si?“ U stolu nemusíme říkat: Dnes budeme pracovat na našem vztahu. Díkybohu. Můžeme si objednat smažák. Pohádat se, jestli k němu patří hranolky nebo vařené brambory. Ukrást někomu poslední hranolku. Poslechnout si historku, kterou děda vypráví už poštěstě. Zjistit, že kamarád, který odpovídá na „jak se máš?“ vždycky „dobrý“, se vlastně úplně dobře nemá.

Nebo se nebavit o ničem důležitém. A prostě spolu chvíli být. Možná právě v tom je síla obyčejného stolu. Nic po nás nechce. Jen nám dává místo, kde můžeme zůstat.

Dokončení příběhu na následující straně.

SPOLU U STOLU / DOKONČENÍ + MALÁ NEDĚLNÍ MISE

Wellness možná nemusí být jen něco, co děláme sami

Počítáme kroky.

Sledujeme spánek. Měříme stres. Kupujeme vitamíny. Meditujeme. Cvičíme. Snažíme se jíst lépe. A všechno to může mít svoje místo. Ale možná bychom si vedle toho mohli občas položit ještě jednu otázku: S kým jsem naposledy opravdu seděl/a u stolu? Ne vedle sebe na gauči, každý se svým telefonem. Ne rychlé „ahoj“ mezi dvěma schůzkami. Ne tři hlasovky během cesty tramvají. Opravdu spolu. Možná nepotřebujeme další metriku v hodinách.

Možná si jen potřebujeme častěji říct: „Dáme něco k jídlu?“

SPOLU U STOLU

SMAŽÁK nikdy neměl být jen o smaženém sýru.

Zajímá nás všechno, co se děje kolem něj. České a slovenské hospody. Rodinné obědy. Neděle u babičky. První rande. Kamarádi, kteří se po půl roce konečně dokopou k tomu, aby se viděli. Děti, které se učí sedět u stolu s dospělými. Lidé, kteří se ještě před hodinou neznali. Proto chceme v NOVINÁCH sledovat i to, co současná psychologie, zdraví a wellbeing zjišťují o lidském spojení. Ne proto, abychom vám říkali, jak máte žít.

A už vůbec ne proto, abychom ze smažáku udělali superfood. Spíš nás zajímá, jestli jsme při všem tom optimalizování sebe sama trochu nezapomněli optimalizovat čas, který trávíme spolu. A tak začneme úplně jednoduše.

Malý experiment na tento týden

Dejte si jedno jídlo bez telefonu.

Nemusí být zdravé. Nemusí být domácí. Nemusí stát hodně. Nemusí trvat dvě hodiny. Vyberte si člověka, se kterým chcete být. Dejte telefony pryč. A chvíli tam prostě zůstaňte. Spolu u stolu.

Zdroje a redakční kontext

Výzkumné zdroje ověřeny 5. 10. 2026. Výzkumy popisují souvislosti a omezené experimentální situace; nejsou důkazem, že jedno společné jídlo léčí depresi nebo jiné onemocnění.

JAMA Pediatrics: Missed Child Communication Cues During Parent Technology Use and Child Language Development — 107 dvojic rodič–dítě, děti 13–18 měsíců, krátká laboratorní hra.

Auchynnikava a kol. (2026): Community Belonging and Self-Rated Health and Mental Health — observační průzkum, nikoli důkaz příčiny.

The effect of loneliness and social support on the course of major depressive disorder — longitudinální studie dospělých od 50 let.

Social Physiology: Human homeostasis is more efficient in social proximity (2026) — výzkum fyziologické regulace v sociální blízkosti.

S dětmi / Malá výprava

Velký objev za rohem

Na procházce si každý vyberte jednu věc, které jste si dřív nevšimli.

Starý nápis. Zvláštní okno. Vůni z pekárny. Vyprávějte si, co jste objevili.

Pak si společně nakreslete malou mapu: kudy jste šli, kde jste se zastavili a co byste chtěli příště ochutnat. Stačí papír a pastelky.

Malá nedělní mise

Pozvi někoho na oběd. Někoho, koho jsi dlouho neviděl/a.

Dejte telefony pryč a chvíli prostě buďte spolu.

Otázka ke společnému stolu

Kterou věc z českého nebo slovenského dětství byste si dnes vzali zpátky?

Lampu po babičce?

Starý hrnek? Kazetový přehrávač? Židli? Zkuste si vyprávět, co se za ní schovává.

Příští neděli

Další příběhy, místa a nápady na společný čas. Během týdne objevujeme. V neděli si dáváme věci dohromady.