

Lähellä tuotetut, kotimaiset raaka-aineet esillä Flow'n ravintoloissa

Flow Festival yllättää jälleen upealla ravintolatarjonnallaan, kun **Emo, Andrea, Kuurna, Maannos, Gohan, Grön** ja monta muuta huippuravintolaa tarjoilevat antimiaan Flow Festivalilla.

Flow Festivalin monipuolista ruoka- ja juomatarjontaa tähdittää tänä vuonna noin 40 ravintolaa ja yli 20 baaria. Lähituotanto ja kotimaiset kauden raaka-aineet nousevat esiin vuoden 2019 tarjonnassa. Teema näkyy erityisesti uusissa Flow-ravintoloissa, joita ovat esimerkiksi Helsingin hehkutetuimpiin ravintoloihin lukeutuvat **Emo, Andrea, Kuurna, Maannos** ja **Gohan**. Michelin-suosituksen saanut Emo yllättää viiden ruokalajin maistelumenullaan, Andrea yhdistää Anatolian niemimaan makuja pohjoismaisiin raaka-aineisiin, ja Kuurna tulee Flow'hun Deep Fried -konseptillaan tarjoillen muiden muassa kauden fritattuja kaaleja sekä perunatempuraa. Maannos puolestaan ihastuttaa maa-artistokka- ja porkkanatartareillaan, ja Gohan valmistaa japanilaisesta ruokakulttuurista ammentavia annoksia.

Kiinnostavien uutuuksien joukossa ovat myös esimerkiksi ahtotäytetyistä hapanjuurileivistään tunnettu **Way Bakery**, kesällä toimintansa aloittava meksikolaisravintola **Lopez y Lopez** sekä 90 tuntia nostatetusta taikinasta valmistettua pizzaa sekä autenttisia italialaisia herkkuja tarjoileva **Bacco**. Kulttimainetta nauttiva **Döner Harju** esittelee Flow'ssa puolestaan ensimmäisen täysin vegaanisen menunsa, ja **Green Hippo Café** tuo festivaalille värikkäät annoksensa.

Flow'hun palaa myös moni viime vuosien suosikeista, joista usea niin ikään luottaa lähituotantoon, kotimaisiin kauden antimisiin ja kasvisruokaan. Villeihin ja erityisesti pohjoismaisiin raaka-aineisiin ruokafilosofiansa pohjaava Michelin-ravintola **Grön** palaa festivaalille suursuosion saavuttaneen gourmet hodarinsa kanssa, ja vuodenajan ja sesongin sykkeessä elävä **Bistro Sinne** nähdään Flow'ssa jälleen kesäisellä makupaletillaan, joka on luotu käyttäen tuoreita ja lähellä tuotettuja raaka-aineita. Suomen ensimmäinen täysin vegaaninen hampurilaisravintola **Bun2Bun** täydentää Flow'ssa menuaan uudella vegaanisella pehmiksellä, ja viime vuosien suosikki, huippukokki **Matti Jämsénin Munchies** tuo festivaalille uudenlaisia versioita rakastetuista pikaruoista. Munchiesin viime vuoden Flow'ssa tarjoilema annos palkittiin vuoden 2018 parhaana festariruoka-annoksena Glorian Ruoka & Viini -lehdessä.

Flow Festival on jo useampana vuonna kouluttanut ravintoloita Sustainable Meal -koulutuksella. Tämän vuoden koulutuksen kärkenä on ruokahävikin vähentäminen ja

ruokailun yhteydessä syntyvän jätteen minimoiminen. Tähän ravintolat tarttuvat tarjoamalla myös pieniä maisteluannoksia ja lisäämällä annoksia, jotka tarjotaan syötävistä astioista. Jokainen ravintola tarjoilee myös erityisen ekologisen Sustainable Meal -annoksen, joista valitaan festivaalin aikana sekä ammattilaisraadin että yleisön suosikit. Lisäksi kaikilla ravintoloilla on ruokalistallaan vähintään yksi vegaaninen vaihtoehto. Vuonna 2018 Flow'ssa myydyistä ruoka-annoksista peräti 46% oli kasvis- tai vegaaniannoksia, ja tavoitteena on kasvattaa osuutta entisestään.

Lue lisää Flow Festivalin ravintoloista täällä: www.flowfestival.com/festivaali/food/

Flow Festivalin vuoden 2019 ravintolat ovat: Addis, Andrea, Baba Foods, Bacco, Bali Brunch, Beerger, Bistro Sinne, Bun2Bun, Döner Harju, Emo, Gohan, Good Life Coffee, Green Hippo Café, Grön, Haiku Sushi, Kahvila Sävy, Kimchi Garden, Kuurna – Deep Fried, Levant, Lie Mi, Lopez y Lopez, Maannos, Mad Wok, Munchies by Matti Jämsen, Ônam, Paulig Coffee Bar, Paulig Coffee Van, Pizzarium, Pobre, Pose G, Powau, Sandro, Social Burgerjoint, Street Gastro, Suvilahti TBA, Thai Papaya, Twisted Street Kitchen, WAY Bakery ja 3 Kaverin Jäätelö.

Flow Festival järjestetään Helsingin Suvilahdessa 9.–11. elokuuta 2019.

Yhteensä festivaalilla esiintyy lähes 150 artistia. Julkistettuja artisteja ovat muiden muassa **Cardi B, The Cure, Tame Impala, Erykah Badu, Robyn, James Blake, Father John Misty, Tove Lo, Earl Sweatshirt, Neneh Cherry, Blood Orange** ja **Seinabo Sey**.

Flow Festivalin vuoden 2019 varmistuneet kumppanit ovat pääyhteistyökumppani Lapin Kulta Pure, kumppanit Kesko, Lumo, Nordea, Oatly, Perlage, Reaktor, SEAT ja Stopteltat sekä mediakumppanit Basso, Clear Channel, Helsingin Sanomat ja Resident Advisor.

www.flowfestival.com

www.facebook.com/FlowFestival

www.twitter.com/FlowFestival

www.instagram.com/flowfestivalhelsinki

Liput:

Ticketmaster www.ticketmaster.fi p.0600-10-800

Tiketti www.tiketti.fi p.0600-1-1616

3 päivää: 215 €

2 päivää: 165€

1 päivä: 105€

Gold Area -liput:

3 päivää 345 €

1 päivä 175€

Hinnat voimassa toistaiseksi. Lippuhinnat sisältävät palvelumaksun.

Matkapaketit: [Festicket](#)

Lehdistökuvat: www.flowfestival.com/media

Lisätiedot:

Flow Festival, Tiedottaja Susanna Hulkkonen / susanna@flowfestival.com / +358 50 911 6570