

## Flow Festival luopuu punaisesta lihasta ruokatarjonnassaan

Flow Festivalin kokonaisvaltaista elämystä syventävä ravintola- ja baarivalikoima on tänäkin vuonna poikkeuksellisen monipuolinen ja laadukas. Lisäksi festivaali jatkaa edistyksellistä työtään kestävämmän festivaalituotannon saralla luopumalla täysin punaisesta lihasta ja siipikarjasta ruokavalikoimassaan sekä varmistamalla, että jokaisella ravintolalla on ruokalistallaan vähintään yksi vegaaninen annos. Flow panostaa myös laajaan juomatarjontaan kattavalla viiniselektiolla, pienpanimotuotteilla sekä toivotuilla lisäyksillä alkoholittomiin juomiin.

Flow Festivalin mittavassa ravintolavalikoimassa on tänä vuonna mukana lukuisia uutuuksia sekä Flow'hun palaavia rakastettuja suosikkeja, ja kävijät saavat nauttia lähes 40 ravintolan antimista sekä yli 20 baarin juomatarjonnasta. Festivaalin toimitusjohtaja **Suvi Kallio** kertoo vuoden 2022 ruokaohjelmasta: *“Flow etsii jatkuvasti uusia keinoja tehdä festivaalia entistä kestävämmiin tavoin. Ruoantuotanto on maailmanlaajuisesti yksi suurimmista kasvihuonekaasujen aiheuttajista ja ympäristölle keskimäärin erityisen kuormittavaa on eläinperäinen ravinto. Näin ollen meille seuraava luonteva askel oli luopua punaisen lihan ja siipikarjan tarjoamisesta alueemme ravintoloissa. Sen sijaan panostamme huippulaadukkaisiin kasvispainotteisiin ruokiin ja useat ravintolat tarjoavat myös kokonaan vegaanisia menuja”.*

Flow Festivalin kävijät saavat nauttia Suomen parhaiden ravintoloiden kasvispainotteisista menuista, kun useat kauden raaka-aineisiin ja lähiruokaan luottavat fine dining -keittiöt saapuvat festivaalille ensi kertaa. Pohjoismaista bistroruokaa tarjoava **The Glass** sekä lähiruokaan luottava tamperelainen **Kajo** tuovat ravintolansa Flow'hun. Lisäksi makumatkalle ranskalaiseen keittiöön vievä **W30** ja OLO-ravintolan taustahahmojen uusi ravintola **Brasa Yakitori by Brasa** -konseptillaan saapuvat täydentämään Flow Festivalin fine dining -ravintolatarjontaa.

Flow'ssa on tarjolla myös useista Aasian maista ja alueista inspiroituneita kasvis- ja kalaruokia. Kaakkois-Aasian ruokakulttuuria leikkisällä otteella lähestyvä **Loi Loi** ja filippiiniläisiä annoksia tekevä, Flow'ssa täysin uuden **CALAMARI**-ravintolakonseptinsa lanseerava **Pobre**, ovat osa Flow'n tämän vuoden tarjontaa. Mukaan liittyvät myös vegaaninen **Kimchi Fries**, joka tarjoaa ranskalaisia korealaisella kimchillä höystettynä sekä **Vaasanin** bao bun -höyryämpylöitä aasialaisella twistillä tarjoava, huippukokki **Mikko Kaukosen** luotsaama ravintola **The Bao**. Flow'hun palaavat myös Suomen ensimmäinen ramen-ravintola **Fat Ramen** vegaanisella festivaalimenullaan, modernin vietnamilaisen keittiön ihmeitä esittelevä **Lie Mi** sekä jo kahdeksatta kertaa festivaalilla mukana olevan **Twisted Street Kitchen**.

Lähi-idästä ja Pohjois-Afrikasta tuulahduksia Flow'n ruokatarjontaan tuovat Sandron perustajan tuore ravintolakonsepti **Casa Moro**, joka tarjoaa marokkolaisia makuja pohjoismaisella twistillä, **Levant** meze-annoksillaan ja grillatuilla falafelrullillaan, perinteisiä hummus-annoksia tarjoileva **Baba Hummus**

**Bar** sekä georgialaisen keittiön helmiä hatsapureja, Lavash-leipiä sekä georgialaista kasvispataa tekevä **Georgian Street Kitchen**.

Katuruoan ystäville Flow'ssa on tarjolla lukuisia uutuuksia, joihin kuuluvat muiden muassa suursuosioon noussut **Seksico Tacos**, joka tunnetaan tacojensa lisäksi myös jo klassikoksi muodostuneista Seksico® Chili Sauce -kastikkeistaan, lukuisia uusia ravintoloita viime aikoina avannut **Story** pizzadog-menullaan, muusikko Liemisen suosittu pizaravintola **Crusty Pizza** ruokakärryllään sekä makeita ja suolaisia churroja valmistava **Churros & co**. Lisäksi festivaalisuosikki, Suomen ensimmäinen vegaaninen hampurilaisketju **Bun2Bun**, palaa Flow'hun.

Yksi Helsingin kansainvälisestikin suosituimmista korttelikahviloista **Way Bakery ja** pienestä ruokakaupasta laajentanut **Anton&Anton**, jonka annoksissa pääosassa ovat kotimaiset huippuraaka-aineet, ovat niin ikään osa Flow'n ravintoloita. Myös **Pauligin Juhla Mokka Smooth Lounge & Cafe** sekä **Oddlygood Tasteland** vegaanisen smoothie-baarinsa kera saapuvat täydentämään Flow'n ruoka- ja juomatarjontaa.

Flow'n kattavaa juomavalikoimaa on edelleen laajennettu. Alueella toimii yli 20 baaria, joista erikoisuuksina **Hartwallin** parhaimpia viinilaatujia esittelevä, viihtyisän ruokamaailman yhteydessä toimiva **Viinlinna**, **Lansonin** kaksi shampanjabaaria, **Mattsson-**, **Lagunitas-**, ja **Bryggeri**-pienpanimotuotteisiin keskittyvä **Craft Alley** sekä ainoastaan alkoholittomille juomille omistettu **ZeroZone**. Lisäksi Lapin Kulta Red Arenan kupeessa toimiva **Lapin Kulta Puren** konttibaari esittelee aurinkovoimalla toimivan, täysin omavaraisen baarinsa.

Lue lisää Flow Festivalin ravintoloista ja baareista täällä: [www.flowfestival.com/festivaali/food/](http://www.flowfestival.com/festivaali/food/)

#### **Flow Festivalin vuoden 2022 ravintolat ovat:**

Anton&Anton, Ape Gelato, Baba Hummus Bar, Bali Brunch, Bun2Bun, CALAMARI by POBRE, Casa Moro, Churros & co., Crusty Pizza, Eat Poke, Fat Ramen, Freeesh Sushi, Georgian Street Kitchen, Green Hippo, Juhla Mokka Smooth Lounge & Cafe, Just Vege, Kajo, Kimchi Fries, Levant, Lie Mi, Loi Loi, Lopez y Lopez, MeEat, Mex-Man, Momo House, Oddlygood Tasteland, Ônam, Outrun, Satama Bistro, Seksico Tacos, Social Burger Joint, Story, Thai Papaya, The Bao, The Glass, Twisted Street Kitchen, Vanhan Porvoon jäätelötehdas, W30, Way Bakery, Yakitori by Brasa

Flow Festival järjestetään Helsingin Suvilahdessa 12.–14.8.2022.

Yhteensä Flow Festivalilla esiintyy lähes 150 artistia. Julkistettuja artisteja ovat mm. Gorillaz, Florence + The Machine, Nick Cave & The Bad Seeds, Burna Boy, Jamie xx, Michael Kiwanuka, JARV IS..., Princess Nokia, MØ, Sigrid, Bikini Kill, Freddie Gibbs, King Gizzard & The Lizard Wizard ja Fred Again..

Flow Festival 2022 pääyhteistyökumppani on Lapin Kulta Pure, muita vahvistuneita kumppaneita ovat FREE.fi, Vaasan, Valio Oddlygood®, Lanson, Juhla Mokka, Helsingin kaupunki, mediakumppanit Clear Channel, Helsingin Sanomat, Radio Helsinki, Finnkino ja Resident Advisor sekä tuotantokumppanit Stopteltat, Sun Effects ja Creative Technology.

[www.flowfestival.com](http://www.flowfestival.com)

[www.facebook.com/FlowFestival](https://www.facebook.com/FlowFestival)

[www.twitter.com/FlowFestival](https://www.twitter.com/FlowFestival)

[www.instagram.com/flowfestivalhelsinki](https://www.instagram.com/flowfestivalhelsinki)

**Liput:**

Ticketmaster [www.ticketmaster.fi](http://www.ticketmaster.fi) p.0600-10-800

Tiketti [www.tiketti.fi](http://www.tiketti.fi) p.0600-1-1616

3 päivän lippu: 215 €

2 päivän lippu: 185 €

1 päivän lippu: 115 €

3 päivän Gold Area -lippu: 345 €

1 päivän Gold Area -lippu: 185€

Hinta voimassa toistaiseksi. Lipun hinta sisältää palvelumaksun.

**Lehdistökuvat:** [www.flowfestival.com/media](http://www.flowfestival.com/media)

**Media-akkreditointi:** <https://gest.fi/customers/aedhjf/3942?lang=fi>

**Lisätiedot:**

Flow Festival, tiedottaja Eeva Palmén / [eeva@flowfestival.com](mailto:eeva@flowfestival.com)

+358 40 613 9933