

VERTS, LES DÉLICES! | IT'S NOT EASY, EATING GREEN

Que désigne donc l'expression « manger vert »? Graines germées et légumes-feuilles? Animaux d'embouche, élevés en plein air? Locavorisme? En cette ère où le mot « vert » s'emploie désormais à toutes les sauces, il n'est pas superflu de s'offrir quelques minutes de réflexion avant d'enfourner son prochain repas écolo. ☞ What does it mean to eat green? Sprouts and leafy vegetables? Free-range, grass-fed animals? Locavorism? At a time when "green" has come to acquire a broad spectrum of ecological connotations, it bears a little thought before opening your mouth and shovelling in an enviro-meal.

PAR | BY DAVID SZANTO

Le qualificatif « vert » est d'abord apparu dans le langage des mouvements environnementaux internationaux nés en Allemagne dans les années 1970. Le premier Parti vert était fondé sur une philosophie englobant écologisme, justice sociale, démocratie communautaire et non-violence. Le mot « vert » était donc associé tant à la protection de l'environnement social et culturel qu'aux considérations purement écologiques.

Histoire d'apprendre à distinguer les subtilités de l'écologisme dans le domaine de l'alimentation, je me suis rendu au restaurant Crudessence, situé rue Rachel. Montréalais d'adoption, Rafael Franciosi et Ana Theresa Caiado sont originaires de São Paulo. Ils prennent place autour d'une table saturée de plats colorés. Un intimidant verre de jus d'agropyre fluorescent repose devant Ana. →

The origins of the eco-buzzword trace back to green politics, an international movement that emerged in Germany in the late 1970s. The first Green Party was formed at that time, founded on a philosophy that included ecological considerations, as well as social justice, grassroots democracy, and nonviolence. "Green" therefore meant taking care of the social and cultural environments, not just the biogeophysical one.

To understand the subtle shadings of greenness and food, I've come to Crudessence, the raw food restaurant on Rachel. Across a table laden with platefuls →→




→ « Il n'y a pas vraiment de mouvement environnemental dans notre pays d'origine », lance Rafa. « Les gens là-bas trouvent que c'est un truc pour les États-Uniens, pas pour nous. » L'abondance est si récente au Brésil que le raz-de-marée écologique ne s'est pas encore montré le bout du nez.

Rafa était jadis le cuisinier de Crudessence, mais il travaille désormais pour EcoPedigree.com, une jeune entreprise de recherche qui collige des données sur les impacts environnementaux réels des soi-disant produits « verts ». Rafa et Ana soulignent qu'ils aiment la nourriture crue, mais n'en font pas leur diète exclusive. Comme beaucoup de régimes très pointus, la diète crue peut entraîner des déséquilibres et des intolérances, signale Rafa. Il faudrait idéalement varier les régimes, ce qui serait la meilleure manière de bien se sentir tout en demeurant en santé.

MAIS LES ALIMENTS CRUS SONT-ILS VERTS?

Il est certain qu'on emploie moins d'énergie dans la cuisine (pas de surfaces de cuisson allumées en permanence) et qu'un menu sans viande est synonyme d'une plus faible contribution aux effets externes de l'agriculture. Écologique? Bien entendu. Qu'en est-il de la justice sociale et de la non-violence? Encore une fois, la perspective herbivore est évoquée : les coûts sociaux et économiques de la production de viande sont élevés; le menu végétalien permet de redistribuer des ressources qui serviraient autrement à l'industrie intensive de l'élevage, plombée par son faible taux de conversion des calories. De plus, l'absence d'un abattoir dans la chaîne de production réduit inévitablement la violence.

Ana admet cependant qu'en ce qui concerne la démocratie communautaire, les aliments crus ne sont pas très verts. « Il est difficile de produire des plats savoureux aux textures attrayantes », dit-elle. Les chefs de chez Crudessence sont passés maîtres dans les techniques de fabrication du fromage à la noix de cajou et de la déshydratation, mais il n'est pas question pour le moment d'offrir ce savoir-faire aux clients.

Au moment de régler l'addition, je convoite les alléchants desserts trônant dans l'étalage. Je me détourne avec un soupir, mais je m'engage déjà à poursuivre mon enquête de manière à m'assurer du niveau environnemental que peuvent atteindre ces gâteaux au non-fromage garnis de bleuets. 



→→ of colourful food are Rafael Franciosi and Ana Theresa Caiado, two friends from São Paulo who now live in Montreal. A shot of fluorescent wheat grass juice rests dauntingly in front of Ana. “We don't really have a green movement at home,” Rafa tells me. “People there say, ‘That’s more for Americans, not for us.’” Apparently the luxury of plenty in Brazil is still new enough that an ecological backlash has yet to come.

Rafa used to cook at Crudessence, and has now moved on to work for EcoPedigree.com, a research start-up that aggregates data on the real environmental impact of so-called “green” products. Both he and Ana say they enjoy raw food, but not as a full-time diet. Like any highly focused diet, however, extended raw eating can lead to imbalances and even food sensitivities, Rafa says, so trying a variety of regimes is the best way to feel good and stay healthy.

BUT IS RAW FOOD GREEN?

Certainly less energy is used in the kitchen (no constantly firing cooktops), and a meatless menu means a smaller contribution to agricultural externalities. Ecological? Check. What about social justice and nonviolence? Again, the herbivore angle comes in: the social and economic cost of meat production is high; going vegan helps redistribute resources that would otherwise go into intensive, low-conversion rate animal farming. And if there's no abattoir in the production chain, then violence is reduced.

As to grassroots democracy, Ana suggests that raw food may not be so green. “It's not easy to produce a great taste and texture,” she says. The chefs at Crudessence may have their cashew-cheese and dehydration techniques down pat, but extending those skills to their clientele is another matter.

As we pay our bill and get ready to leave, I ogle the unctuous-looking desserts in the Crudessence display case. I turn away with a sigh, but commit to further research on just how green a piece of Blueberry Uncheesecake can be. 