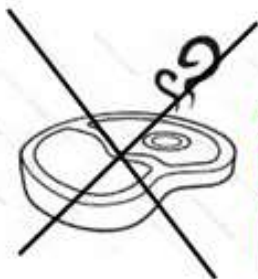


I venerdì di Quaresima

sono giorni penitenziali dedicati al ricordo della Passione di Cristo, caratterizzati dall'astinenza obbligatoria dalle carni, intesa come sacrificio e solidarietà. È un tempo di preghiera, Via Crucis e conversione, dove si preferiscono pasti frugali, escludendo cibi pregiati, pur restando permesso il pesce.



1. Significato e pratiche

Memoria della Passione: Il venerdì è il giorno in cui Gesù è morto in croce, rendendolo storicamente un giorno di speciale penitenza.

Astinenza dalle Carni: È il precetto principale: non mangiare carne nei "giorni di magro".

Via Crucis: È tradizione comune celebrare la Via Crucis, ripercorrendo il cammino di Gesù verso il Calvario.

2. Differenze tra astinenza e digiuno

-Astinenza (tutti i venerdì di Quaresima): Divieto di mangiare carne.

-Digiuno e astinenza (Solo Mercoledì delle Ceneri e Venerdì Santo): Obbligo di un unico pasto completo (digiuno) e astinenza da carne.

Note Particolari

-Rito Ambrosiano: Il venerdì è considerato feria aneucaristica (senza celebrazione eucaristica)

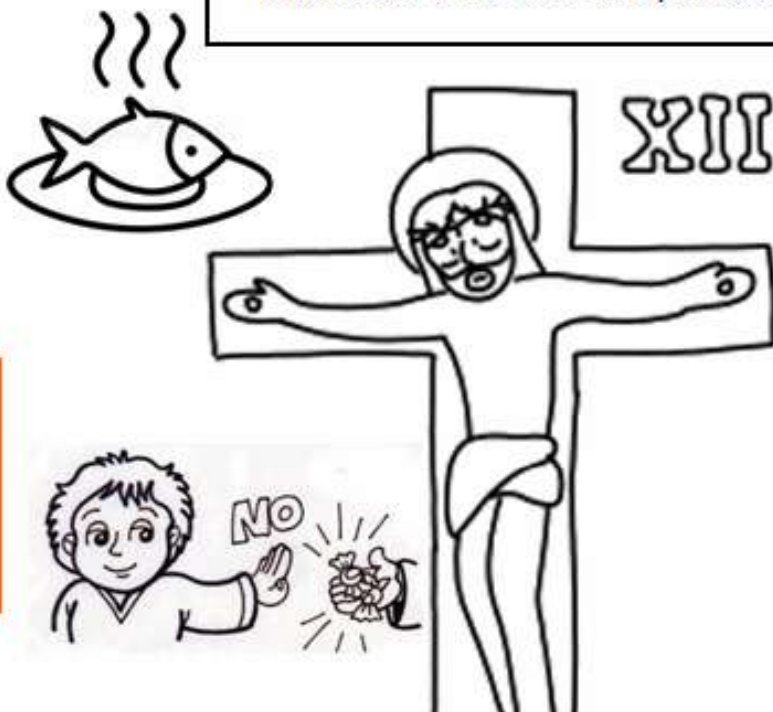
-Origine Storica: L'astinenza dalla carne nasceva anche perché, anticamente, era considerata un cibo raro e prezioso rispetto al pesce, cibo dei poveri.



3. Cosa Mangiare

È ammesso il pesce, verdure, legumi, cereali, uova e latticini.

Lo spirito è quello della **moderazione**, rinunciando a cibi costosi o prelibati.



Nella Chiesa cattolica, il digiuno quaresimale è obbligatorio per i fedeli dai 18 ai 60 anni incominciati, limitatamente al Mercoledì delle Ceneri e al Venerdì Santo. L'astinenza dalle carni vale dai 14 anni. Sono esenti malati e casi particolari, invitati comunque alla penitenza.