

# 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.



## 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.



## 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.

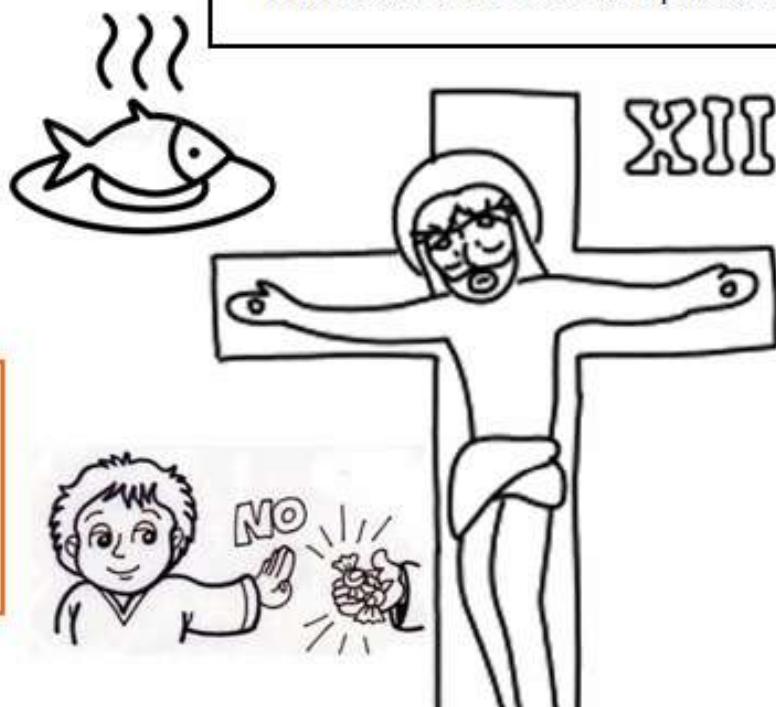
Astinenza dalle Carni: È il precetto principale: non mangiare carne nei "giorni di magro".

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

## 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.