



EDIZIONI
L'ISOLA di PATMOS



Italian, english, español

QUANTO È FACILE L'ASTINENZA DALLE CARNI COME PENITENZA

Oggi può essere più penitenziale mangiare un semplice panino con la mortadella che non ordinare una spigola di mare da ottanta euro al chilo. Non perché la disciplina ecclesiale sia diventata obsoleta, ma perché la realtà sociale si è trasformata. L'astinenza rimane segno, ma il segno rischia di svuotarsi se non viene compreso nel suo significato profondo.



Autore
Simone Pifizzi

Non per pungente ironia fiorentina, ma verità: talvolta mi sono chiesto, con sincera curiosità — quali penitenze quaresimali si possano proporre a vegetariani e vegani se già di per sé la carne non la mangiano. Forse l'astinenza dalla soia? O dall'insalata biologica? La domanda può strappare un sorriso, ma ne nasconde un'altra, ben più seria: che cosa significa davvero fare penitenza?



«Spigole di mare euro 80 al kg»
astensione dalle carni per una autentica
penitenza quaresimale

L'astinenza dalle carni non nasce da una dietetica ecclesiastica né da un'antica diffidenza teologica verso la bistecca. Affonda le sue radici in una tradizione ascetica che ha sempre

© Edizioni L'Isola di Patmos

Rivista telematica di teologia ecclesiale e di aggiornamento pastorale

(Iscrizione Registro stampa Tribunale di Roma n. 131/2024 – Iscrizione Ordine dei Giornalisti del Lazio 20.12.2018)

Direttore responsabile: Ariel S. Levi di Gualdo

Articolo pubblicato il 24 febbraio 2026 - Autore: Simone Pifizzi

Si autorizza per lettura e uso privato la stampa cartacea di questo articolo se se totalmente o parzialmente riportato deve recare indicata data di pubblicazione, nome di questa rivista telematica e nome dell'Autore.



EDIZIONI
L'ISOLA di PATMOS

compreso il valore simbolico e pedagogico del cibo. Nelle società antiche la carne non era alimento ordinario, ma segno di festa, di abbondanza, di gioia. Rinunciarvi significava sottrarsi volontariamente a ciò che era percepito come prezioso. Non si trattava di mortificare il corpo, ma di educare il desiderio.

La Chiesa ha custodito questa disciplina non come fine in sé, ma come segno concreto di un atteggiamento interiore: la conversione. Come ricordava san Leone Magno, «il digiuno quaresimale non consiste soltanto nell'astinenza dal cibo, ma soprattutto nell'allontanarsi dal peccato» (*Sermo* 39, 2). La penitenza cristiana non è mai stata un esercizio punitivo, ma un cammino di libertà. Si rinuncia a qualcosa di lecito per ricordare a se stessi che non tutto ciò che è lecito è necessario, e che la felicità non dipende dal possesso ma dall'ordine del cuore.

Con il mutare dei tempi, tuttavia, mutano anche le percezioni. Oggi può essere più penitenziale mangiare un semplice panino con la mortadella che non ordinare una spigola di mare da ottanta euro al chilo. Non perché la disciplina ecclesiale sia diventata obsoleta, ma perché la realtà sociale si è trasformata. L'astinenza rimane segno, ma il segno rischia di svuotarsi se non viene compreso nel suo significato profondo.

Il punto non è la carne: è la libertà. La penitenza non consiste nel cambiare menù, ma nel cambiare misura. Non è privazione fine a se stessa, né esercizio di volontarismo ascetico. È rinuncia ordinata a un bene per acquisire un bene maggiore. È sottrarre qualcosa al consumo per restituirlo alla fede, alla speranza e alla carità. Perché «dov'è il tuo tesoro, là sarà anche il tuo cuore» (Mt 6,21): la penitenza sposta il tesoro per riorientare il cuore. E forse, in questo nostro tempo, le penitenze più difficili non passano necessariamente dal piatto. Rinunciare a una bistecca può risultare relativamente semplice; rinunciare allo schermo acceso per ore può esserlo molto meno. Spegnerne il telefono, limitare l'uso dei social, sottrarsi all'intrattenimento fine a se stesso, custodire il silenzio in un mondo che vive di rumore continuo: queste sono privazioni che toccano nervi scoperti.

Per i più, è più arduo astenersi da notifiche e commenti che da una fiorentina al sangue. Eppure, se la penitenza ha lo scopo di educare il desiderio e rafforzare la libertà interiore, è proprio lì che si gioca la sfida. San Paolo lo esprimeva con immagini atletiche:

«Tratto duramente il mio corpo e lo riduco in schiavitù, perché non succeda che, dopo aver predicato agli altri, io stesso venga squalificato» (1 Cor 9,27).

© Edizioni L'Isola di Patmos

Rivista telematica di teologia ecclesiale e di aggiornamento pastorale

(Iscrizione Registro stampa Tribunale di Roma n. 131/2024 – Iscrizione Ordine dei Giornalisti del Lazio 20.12.2018)

Direttore responsabile: Ariel S. Levi di Gualdo

Articolo pubblicato il 24 febbraio 2026 - Autore: Simone Pifizzi

Si autorizza per lettura e uso privato la stampa cartacea di questo articolo che se totalmente o parzialmente riportato deve recare indicata data di pubblicazione, nome di questa rivista telematica e nome dell'Autore.



EDIZIONI
L'ISOLA di PATMOS

Quello paolino non è disprezzo del corpo, ma disciplina della libertà. La penitenza cristiana non è un impoverimento, ma un investimento. Non produce sterilità, ma fecondità. Rinunciare a qualcosa per amore di Dio significa creare spazio affinché Dio agisca. È un gesto che riduce il superfluo per far emergere l'essenziale. E l'essenziale, per il cristiano, non è il sacrificio in sé, ma la comunione con Cristo.

La Quaresima è precisamente questo: un cammino penitenziale che culmina nella Settimana Santa e si apre alla gioia della Risurrezione. Non è un periodo di tristezza rituale, ma un tempo di preparazione. Si attraversa il deserto per giungere alla Pasqua. Si rinuncia a qualcosa di temporaneo per ricordare a se stessi che siamo destinati all'eterno.

L'astinenza dalle carni, allora, non è una reliquia disciplinare né un formalismo alimentare. È un segno. E come ogni segno, chiede di essere compreso. Se rimane gesto esteriore, si riduce a pratica vuota. Se diventa atto consapevole, si trasforma in scuola di libertà. Che si tratti di carne, di schermi o di altre abitudini radicate, la domanda resta la stessa: sono padrone dei miei desideri o ne sono governato? La penitenza serve a rispondere a questa domanda con un atto concreto. Perché la vera mortificazione non è rinunciare a ciò che non ci costa nulla, ma imparare a dire "no" a ciò che ci domina, per poter dire un "sì" più grande a Dio. E quel "sì" non si esaurisce in quaranta giorni. È l'anticipo di una Pasqua che non avrà tramonto.

Firenze, 24 febbraio 2026

© Edizioni L'Isola di Patmos

Rivista telematica di teologia ecclesiale e di aggiornamento pastorale

(Iscrizione Registro stampa Tribunale di Roma n. 131/2024 – Iscrizione Ordine dei Giornalisti del Lazio 20.12.2018)

Direttore responsabile: Ariel S. Levi di Gualdo

Articolo pubblicato il 24 febbraio 2026 - Autore: Simone Pifizzi

Si autorizza per lettura e uso privato la stampa cartacea di questo articolo che se totalmente o parzialmente riportato deve recare indicata data di pubblicazione, nome di questa rivista telematica e nome dell'Autore.



EDIZIONI
L'ISOLA di PATMOS

HOW EASY IS ABSTINENCE FROM MEAT AS A PENITENTIAL PRACTICE

Today it may be more penitential to eat a simple mortadella sandwich than to order a sea bass costing eighty euros per kilogram. Not because ecclesial discipline has become obsolete, but because social reality has changed. Abstinence remains a sign, yet the sign risks becoming empty if it is not understood in its deeper meaning.



Author
Simone Pifizzi

Not out of sharp Florentine irony, but in truth: at times I have wondered, with sincere curiosity, what Lenten penances might be proposed to vegetarians and vegans if they already do not eat meat. Perhaps abstinence from soy? Or from organic salad? The question may provoke a smile, but it conceals another, far more serious one: what does it truly mean to do penance?

Abstinence from meat does not arise from ecclesiastical dietetics nor from some ancient theological suspicion toward steak. It is rooted in an ascetical tradition that has always understood the symbolic and pedagogical value of food. In ancient societies, meat was not an ordinary food but a sign of celebration, abundance, and joy. To renounce it meant voluntarily refraining from what was perceived as precious. It was not about mortifying the body, but about educating desire.

The Church has preserved this discipline not as an end in itself, but as a concrete sign of an interior disposition: conversion. As Saint Leo the Great recalled, “Lenten fasting does not consist only in abstinence from food, but above all in turning away from sin” (*Sermo* 39, 2). Christian penance has never been a punitive exercise, but a path to freedom. One

© Edizioni L'Isola di Patmos

Rivista telematica di teologia ecclesiale e di aggiornamento pastorale

(Iscrizione Registro stampa Tribunale di Roma n. 131/2024 – Iscrizione Ordine dei Giornalisti del Lazio 20.12.2018)

Direttore responsabile: Ariel S. Levi di Gualdo

Articolo pubblicato il 24 febbraio 2026 - Autore: Simone Pifizzi

Si autorizza per lettura e uso privato la stampa cartacea di questo articolo che se totalmente o parzialmente riportato deve recare indicata data di pubblicazione, nome di questa rivista telematica e nome dell'Autore.



EDIZIONI
L'ISOLA di PATMOS

renounces something lawful in order to remind oneself that not everything lawful is necessary, and that happiness does not depend on possession but on the order of the heart.

With the passing of time, however, perceptions also change. Today it may be more penitential to eat a simple mortadella sandwich than to order a sea bass costing eighty euros per kilogram. Not because ecclesial discipline has become obsolete, but because social reality has changed. Abstinence remains a sign, yet the sign risks becoming empty if it is not understood in its deeper meaning.

The point is not meat; it is freedom. Penance does not consist in changing the menu, but in changing the measure. It is not deprivation for its own sake, nor an exercise in ascetical voluntarism. It is an ordered renunciation of a good in order to acquire a greater good. It is withdrawing something from consumption in order to restore it to faith, hope, and charity. For “where your treasure is, there your heart will be also” (Mt 6:21): penance shifts the treasure so as to reorient the heart. And perhaps, in our own time, the more difficult penances do not necessarily pass through the plate. Renouncing a steak may prove relatively simple; renouncing a screen left on for hours may be far more difficult. Turning off the phone, limiting the use of social media, abstaining from entertainment for its own sake, preserving silence in a world that lives in constant noise: these are privations that touch exposed nerves.

For many — perhaps for most — it is more arduous to abstain from notifications and comments than from a rare Florentine steak. Yet if penance aims to educate desire and strengthen interior freedom, it is precisely there that the challenge lies. Saint Paul expressed it with athletic imagery:

“I discipline my body and keep it under control, lest after preaching to others I myself should be disqualified” (1 Cor 9:27).

Paul's words do not express contempt for the body, but discipline of freedom. Christian penance is not impoverishment, but investment. It does not produce sterility, but fruitfulness. To renounce something for love of God means creating space for God to act. It is a gesture that reduces the superfluous in order to bring forth the essential. And for the Christian, the essential is not sacrifice in itself, but communion with Christ.

© Edizioni L'Isola di Patmos

Rivista telematica di teologia ecclesiale e di aggiornamento pastorale

(Iscrizione Registro stampa Tribunale di Roma n. 131/2024 – Iscrizione Ordine dei Giornalisti del Lazio 20.12.2018)

Direttore responsabile: Ariel S. Levi di Gualdo

Articolo pubblicato il 24 febbraio 2026 - Autore: Simone Pifizzi

Si autorizza per lettura e uso privato la stampa cartacea di questo articolo che se totalmente o parzialmente riportato deve recare indicata data di pubblicazione, nome di questa rivista telematica e nome dell'Autore.



EDIZIONI
L'ISOLA di PATMOS

Lent is precisely this: a penitential journey that culminates in Holy Week and opens onto the joy of the Resurrection. It is not a season of ritual sadness, but a time of preparation. One crosses the desert in order to reach Easter. One renounces something temporary in order to remember that we are destined for eternity.

Abstinence from meat, then, is neither a disciplinary relic nor a dietary formalism. It is a sign. And like every sign, it asks to be understood. If it remains an exterior gesture, it becomes an empty practice. If it becomes a conscious act, it turns into a school of freedom. Whether it concerns meat, screens, or other entrenched habits, the question remains the same: am I master of my desires, or am I governed by them? Penance helps us answer that question with a concrete act. For true mortification is not renouncing what costs us nothing, but learning to say “no” to what dominates us, in order to say a greater “yes” to God. And that “yes” does not end after forty days. It is the anticipation of an Easter that will know no sunset.

Florence, 24 February 2026

© Edizioni L'Isola di Patmos

Rivista telematica di teologia ecclesiale e di aggiornamento pastorale

(Iscrizione Registro stampa Tribunale di Roma n. 131/2024 – Iscrizione Ordine dei Giornalisti del Lazio 20.12.2018)

Direttore responsabile: Ariel S. Levi di Gualdo

Articolo pubblicato il 24 febbraio 2026 - Autore: Simone Pifizzi

Si autorizza per lettura e uso privato la stampa cartacea di questo articolo che se totalmente o parzialmente riportato deve recare indicata data di pubblicazione, nome di questa rivista telematica e nome dell'Autore.



EDIZIONI
L'ISOLA di PATMOS

QUÉ FÁCIL ES LA ABSTINENCIA DE CARNE COMO PENITENCIA

Hoy puede resultar más penitencial comer un sencillo bocadillo de mortadela que pedir una lubina que cuesta ochenta euros el kilo. No porque la disciplina eclesial se haya vuelto obsoleta, sino porque la realidad social ha cambiado. La abstinencia sigue siendo un signo, pero el signo corre el riesgo de vaciarse si no se comprende en su significado más profundo.



Autor
Simone Pifizzi

No por aguda ironía florentina, sino en verdad: en ocasiones me he preguntado, con sincera curiosidad, qué penitencias cuaresmales se pueden proponer a vegetarianos y veganos si de por sí no comen carne. ¿Tal vez abstinencia de soja? ¿O de ensalada orgánica? La pregunta puede arrancar una sonrisa, pero encierra otra mucho más seria: ¿qué significa realmente hacer penitencia?

La abstinencia de carne no nace de una dietética eclesiástica ni de una antigua desconfianza teológica hacia el bistec. Hundee sus raíces en una tradición ascética que siempre ha comprendido el valor simbólico y pedagógico de la comida. En las sociedades antiguas, la carne no era un alimento ordinario, sino signo de fiesta, de abundancia y de alegría. Renunciar a ella significaba sustraerse voluntariamente a lo que era percibido como precioso. No se trataba de mortificar el cuerpo, sino de educar el deseo.

La Iglesia ha conservado esta disciplina no como un fin en sí mismo, sino como un signo concreto de una disposición interior: la conversión. Como recordaba san León Magno, «el ayuno cuaresmal no consiste solamente en la abstinencia de alimentos, sino sobre todo en apartarse del pecado» (*Sermo* 39, 2). La penitencia cristiana nunca ha sido un ejercicio punitivo, sino un camino de libertad. Se renuncia a algo lícito para recordarse

© Edizioni L'Isola di Patmos

Rivista telematica di teologia ecclesiale e di aggiornamento pastorale

(Iscrizione Registro stampa Tribunale di Roma n. 131/2024 – Iscrizione Ordine dei Giornalisti del Lazio 20.12.2018)

Direttore responsabile: Ariel S. Levi di Gualdo

Articolo pubblicato il 24 febbraio 2026 - Autore: Simone Pifizzi

Si autorizza per lettura e uso privato la stampa cartacea di questo articolo che se totalmente o parzialmente riportato deve recare indicata data di pubblicazione, nome di questa rivista telematica e nome dell'Autore.



EDIZIONI
L'ISOLA di PATMOS

que no todo lo lícito es necesario, y que la felicidad no depende de la posesión, sino del orden del corazón.

Con el paso del tiempo, sin embargo, cambian también las percepciones. Hoy puede resultar más penitencial comer un sencillo bocadillo de mortadela que pedir una lubina que cuesta ochenta euros el kilo. No porque la disciplina eclesial se haya vuelto obsoleta, sino porque la realidad social ha cambiado. La abstinencia sigue siendo un signo, pero el signo corre el riesgo de vaciarse si no se comprende en su significado más profundo.

El punto no es la carne: es la libertad. La penitencia no consiste en cambiar el menú, sino en cambiar la medida. No es privación por sí misma, ni ejercicio de voluntarismo ascético. Es una renuncia ordenada a un bien para adquirir un bien mayor. Es sustraer algo al consumo para devolverlo a la fe, a la esperanza y a la caridad. Porque «donde está tu tesoro, allí estará también tu corazón» (Mt 6,21): la penitencia desplaza el tesoro para reorientar el corazón. Y quizá, en nuestro tiempo, las penitencias más difíciles no pasan necesariamente por el plato. Renunciar a un bistec puede resultar relativamente sencillo; renunciar a una pantalla encendida durante horas puede ser mucho más difícil. Apagar el teléfono, limitar el uso de las redes sociales, abstenerse de un entretenimiento vacío, custodiar el silencio en un mundo que vive en ruido constante: estas son privaciones que tocan nervios sensibles.

Para muchos — quizá para la mayoría — es más arduo abstenerse de notificaciones y comentarios que de un buen bistec a la florentina. Sin embargo, si la penitencia tiene como finalidad educar el deseo y fortalecer la libertad interior, es precisamente ahí donde se juega el desafío. San Pablo lo expresaba con imágenes atléticas:

«Castigo mi cuerpo y lo esclavizo, no sea que, habiendo predicado a otros, yo mismo quede descalificado» (1 Cor 9,27).

Lo paulino no es desprecio del cuerpo, sino disciplina de la libertad. La penitencia cristiana no es empobrecimiento, sino inversión. No produce esterilidad, sino fecundidad. Renunciar a algo por amor a Dios significa crear espacio para que Dios actúe. Es un gesto que reduce lo superfluo para hacer emerger lo esencial. Y lo esencial, para el cristiano, no es el sacrificio en sí mismo, sino la comunión con Cristo.

© Edizioni L'Isola di Patmos

Rivista telematica di teologia ecclesiale e di aggiornamento pastorale

(Iscrizione Registro stampa Tribunale di Roma n. 131/2024 – Iscrizione Ordine dei Giornalisti del Lazio 20.12.2018)

Direttore responsabile: Ariel S. Levi di Gualdo

Articolo pubblicato il 24 febbraio 2026 - Autore: Simone Pifizzi

Si autorizza per lettura e uso privato la stampa cartacea di questo articolo che se totalmente o parzialmente riportato deve recare indicata data di pubblicazione, nome di questa rivista telematica e nome dell'Autore.



EDIZIONI
L'ISOLA di PATMOS

La Cuaresma es precisamente esto: un camino penitencial que culmina en la Semana Santa y se abre a la alegría de la Resurrección. No es un período de tristeza ritual, sino un tiempo de preparación. Se atraviesa el desierto para llegar a la Pascua. Se renuncia a algo temporal para recordar que estamos destinados a la eternidad.

La abstinencia de carne, entonces, no es una reliquia disciplinaria ni un formalismo alimentario. Es un signo. Y como todo signo, pide ser comprendido. Si permanece como un gesto exterior, se reduce a una práctica vacía. Si se convierte en un acto consciente, se transforma en una escuela de libertad. Ya se trate de carne, de pantallas o de otras costumbres arraigadas, la pregunta sigue siendo la misma: ¿soy dueño de mis deseos o soy gobernado por ellos? La penitencia sirve para responder a esa pregunta con un acto concreto. Porque la verdadera mortificación no es renunciar a lo que no nos cuesta nada, sino aprender a decir “no” a aquello que nos domina, para poder decir un “sí” más grande a Dios. Y ese “sí” no se agota en cuarenta días. Es el anticipo de una Pascua que no tendrá ocaso.

Florenca, 24 de febrero de 2026

© Edizioni L'Isola di Patmos

Rivista telematica di teologia ecclesiale e di aggiornamento pastorale

(Iscrizione Registro stampa Tribunale di Roma n. 131/2024 – Iscrizione Ordine dei Giornalisti del Lazio 20.12.2018)

Direttore responsabile: Ariel S. Levi di Gualdo

Articolo pubblicato il 24 febbraio 2026 - Autore: Simone Pifizzi

Si autorizza per lettura e uso privato la stampa cartacea di questo articolo che se totalmente o parzialmente riportato deve recare indicata data di pubblicazione, nome di questa rivista telematica e nome dell'Autore.