

Mangiare di magro prima della festa, i piatti della Vigilia di Natale tra fede e tradizione

22 Dicembre 2025

di **Patrizia Ferlini**



ROMA – La Vigilia di Natale è, ancora oggi, una delle giornate del calendario cristiano esterna al meglio il suo simbolismo.

Prima della festa, prima dell'abbondanza, prima della luce, c'è l'attesa. Ed è proprio in questa attesa che nasce il digiuno della Vigilia, una pratica antica che attraversa secoli, confini e culture.



Il digiuno della Vigilia affonda le sue radici nella tradizione cristiana medievale. Come per altre solennità religiose, la Chiesa prescriveva l'astinenza e la moderazione come preparazione spirituale alla nascita di Cristo. Non si trattava solo di un atto di penitenza, ma di una disciplina del corpo per affinare lo spirito. Meno cibo, più raccoglimento.

Nei secoli passati, il 24 dicembre rientrava tra i giorni di jejunium e abstinencia, con il divieto di consumare carne e, in alcuni periodi, anche latticini e uova. Si trattava spesso una giornata di vero e proprio digiuno fino alla Messa di mezzanotte. In seguito, la rigidità si è attenuata, ma è rimasta la regola dell'astinenza dalla carne, che ha dato origine a un repertorio gastronomico sorprendentemente ricco, soprattutto nelle regioni cattoliche d'Europa.

Con il tempo, il digiuno ha cambiato volto. Se un tempo rappresentava una rinuncia, oggi è diventato un rito codificato, spesso abbondante, ma simbolicamente "leggero". Il paradosso della Vigilia sta proprio qui: un pasto che nasce come magro e diventa, in molte famiglie, uno dei momenti gastronomici più elaborati dell'anno.

Se in Italia la Vigilia è sinonimo di “cena di magro”, nel resto del mondo le declinazioni sono molteplici. Nei Paesi dell’Europa orientale, come Polonia e Lituania, la cena della Vigilia è rigidamente senza carne e composta da dodici piatti, in riferimento agli apostoli. In Polonia si serve il *borš*?, una zuppa di barbabietola, insieme a carpa, aringhe e pierogi.



In Spagna e America Latina, il digiuno è meno marcato, ma resta l'idea di un pasto rituale che precede la festa. Nei Paesi scandinavi, il pesce essiccato e affumicato domina la tavola, mentre nelle comunità cattoliche degli Stati Uniti la tradizione italiana della Feast of the Seven Fishes è diventata un simbolo identitario.

Se si guarda alle tavole della Vigilia lungo tutta la penisola, emergono alcuni piatti ricorrenti che, pur con varianti locali, costituiscono una sorta di lessico comune del "mangiare di magro" italiano. Gli spaghetti alle vongole sono forse la preparazione più trasversale, presenti dal Tirreno all'Adriatico.

Il baccalà, fritto, in umido o mantecato, rappresenta il grande protagonista nazionale, grazie alla sua lunga conservabilità che lo ha reso popolare anche lontano dal mare. Non mancano le acciughe, spesso fritte o marinate, le anguille, e le zuppe di pesce.



Tra i contorni dominano verdure semplici come cavolfiori, cardi, broccoli e insalate rinforzate, mentre a fine pasto compaiono dolci della tradizione povera, a base di miele, frutta secca e

agrumi. Ricette nate dall'astinenza e dalla necessità, che nel tempo si sono trasformate in un patrimonio condiviso.

Curiosa è anche l'usanza, diffusa in alcune zone rurali, di assaggiare ogni piatto "per augurio", senza eccedere, quasi a suggellare un patto con il nuovo anno che sta per arrivare. E poi c'è il silenzio della sera, rotto solo dal rumore delle stoviglie e dall'orologio che si avvicina alla mezzanotte, quando il digiuno si scioglie e la festa può finalmente cominciare.

Nel mondo contemporaneo, il digiuno della Vigilia ha perso il carattere di obbligo religioso, ma ha guadagnato nuove interpretazioni. Per molti è un gesto culturale, per altri un momento di continuità familiare. C'è chi lo vive come pausa di sobrietà prima degli eccessi natalizi, chi come occasione per riscoprire ricette antiche, chi semplicemente come tradizione da tramandare. Forse è proprio questo il suo segreto: non ciò che si toglie dalla tavola, ma ciò che si aggiunge al tempo.