

# FREGOLA SARDA

---

P A T

Prodotto Agroalimentare Tradizionale  
della Sardegna



*Foto: Laore Sardegna – Rita Murgia*

**Nome geografico abbinato:** Sarda

**Sinonimi:** Fregula

È una pasta secca corta, formata da piccole sfere irregolari di semola di grano duro e acqua, con forma rustica, dal sapore caratteristico. Dopo la naturale essiccazione e tostatura, assume un colore dorato.

**Lavorazione e conservazione**

La semola, impastata a lungo con acqua, viene lavorata a lungo, sino ad ottenere un impasto di scarsa intensità che viene leggermente pressato. Successivamente, con

una lenta lavorazione a circolare a mano, il prodotto viene differenziato per dimensione, assumendo una forma caratteristica di piccole sfere irregolari (fregola e fregolone).

### **Storia e tradizione**

Il termine deriva dal latino frigare, nel senso di sminuzzare e fregola in lingua italiana significa piccolo frammento, frantume, briciola. In Sardegna è ancora viva nei piccoli e nei grandi centri la tradizione e il culto della pasta di semola di grano duro, nelle numerose forme che la fantasia popolare ha saputo elaborare nel corso dei secoli.

---

## Prodotti Agroalimentari Tradizionali (PAT)

Sono prodotti le cui metodiche di lavorazione, conservazione e stagionatura risultano consolidate nel tempo, omogenee per tutto il territorio interessato, secondo regole tradizionali, per un periodo non inferiore ai venticinque anni.

I PAT sono inseriti in un elenco predisposto dal Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali su indicazione delle regioni. Regolamentati dal decreto del 18 luglio 2000, si collocano al di fuori della normativa sulle attestazioni DOP, IGP e STG.

[Approfondimenti sul sito SardegnaAgricoltura \[link\]](#)



---

# Laore

Agenzia regionale  
pro s'isvilupu in agricoltura  
Agenzia regionale  
per lo sviluppo in agricoltura



REGIONE AUTONOMA DE SARDIGNA  
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA

Agenzia Laore Sardegna

Via Caprera n. 8 - Cagliari (CA)

e-mail: [sardegnaagricoltura@regione.sardegna.it](mailto:sardegnaagricoltura@regione.sardegna.it)

web: [www.sardegnaagricoltura.it/assistentzatecnica](http://www.sardegnaagricoltura.it/assistentzatecnica)

social: [Facebook](#) | [YouTube](#)

Fonte: testi tratti [dall'elenco ufficiale \[Link\]](#)

Ultimo aggiornamento: aprile 2021



[Creative Commons - Attribuzione - Condividi allo stesso modo - 4.0 Internazionale](#)