



Colatura di alici di Cetara, l'antico elisir che profuma di mare

È una delle preparazioni più gustose della Costiera Amalfitana che, da prodotto povero ha raggiunto l'alta cucina. Ecco la storia, la tecnica di preparazione e i segreti della colatura di alici



Linguine con colatura di alici di Cetara (Foto © Canva).

Nel cuore della meravigliosa Costiera Amalfitana, il **borgo marinaro di Cetara** conquista per la suggestione offerta dalle case di pescatori incastonate in un'insenatura rocciosa affacciata sul mare. Nel piccolo porto, tra pescherecci e gozzi dei pescatori, il tempo sembra essersi fermato e si rinnova quotidianamente una tradizione semplice ed operosa.

Oltre che per la sua bellezza il paese è conosciuto per una delle tipicità gastronomiche più saporite della provincia salernitana, ossia la **Colatura di alici di Cetara**, una salsa di colore ambrato ricavata dalle acciughe pescate nel Golfo di Salerno e utilizzata per insaporire pasta, pesce, verdure e talvolta alcune carni.

Storia della Colatura di alici di Cetara

Le origini del gustosissimo condimento campano sono molto antiche e le sue caratteristiche ricordano il **garum**, una salsa preparata dai Romani tramite la fermentazione del pesce azzurro. Di essa c'è traccia in alcuni scritti di Plinio il quale racconta di come il cuoco Apicio la adoperasse per esaltare i piatti serviti nei banchetti patrizi.

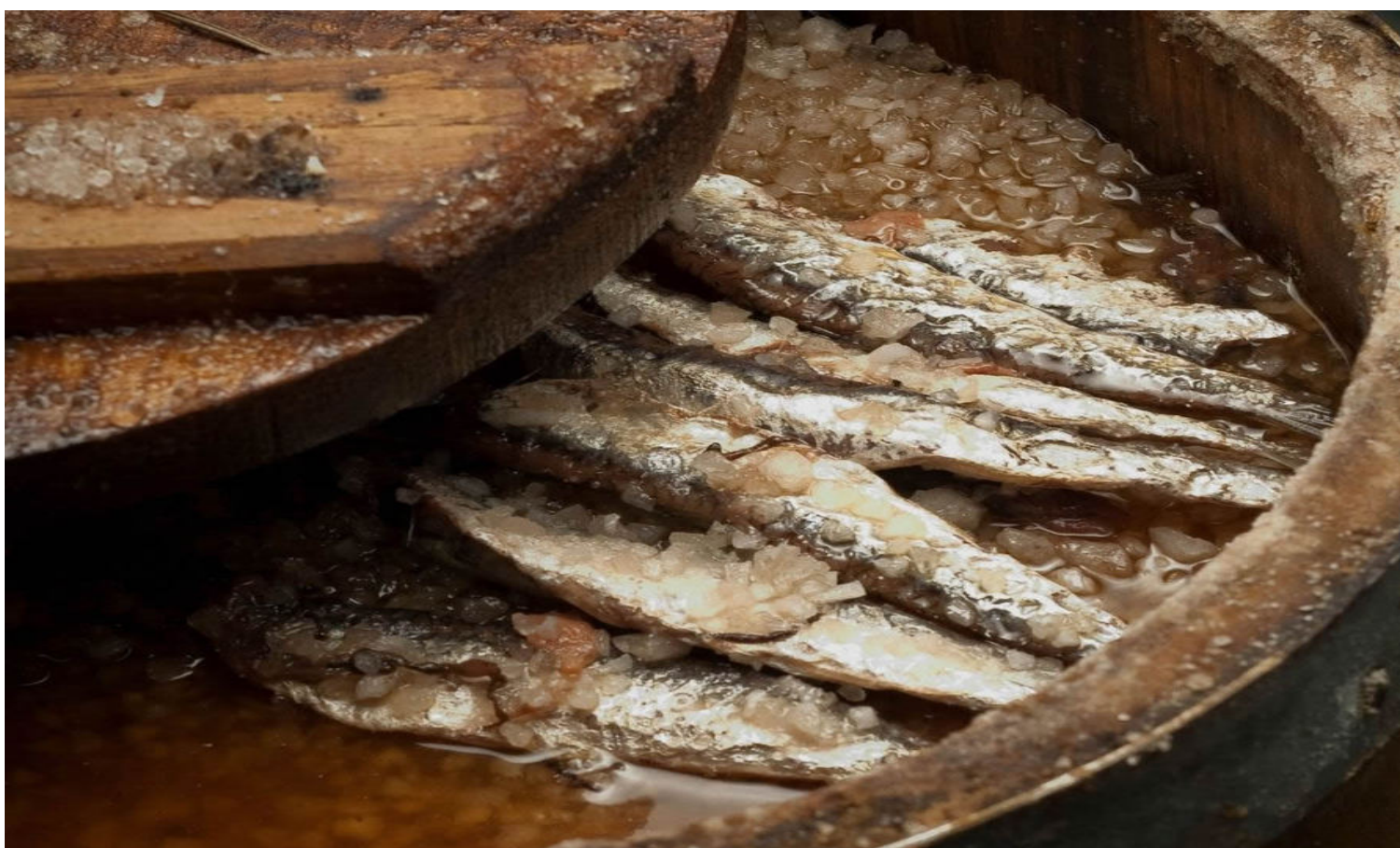
La ricetta venne ripresa e rielaborata intorno al XIII secolo dai monaci cistercensi della canonica di S. Pietro a Tuzolo, nei pressi di Amalfi. I religiosi erano abituati a conservare le alici sotto sale all'interno di botti di legno e si accorsero che, con la macerazione, fuoriusciva un liquido profumato che poteva rendere più gradevole verdure, patate e altri cibi. Dal convento poi, la

preparazione venne conosciuta anche all'esterno e le persone della Costiera iniziarono a proporla nelle case, rendendola più elegante grazie al filtraggio della salamoia attraverso cappucci di lana.

Pesca e lavorazione delle alici

La **pesca delle alici di Cetara avviene tra fine marzo e inizio luglio**, quando esse risultano meno grasse. Si utilizzano le “*cianciole*”, barche munite di grandi lampare che attirano il pesce che viene catturato e portato nel porticciolo locale alle prime luci del mattino. La loro lavorazione avviene in tre fasi e completamente a mano, seguendo un metodo tramandato nei secoli.

Dopo una prima salatura di 24 ore per sottrarre acqua, le alici vengono decapitate ed eviscerate a mano ma lasciate integre. Quindi, vengono salate e disposte ordinatamente (coda-pancia) in un piccolo barile di legno di castagno o rovere (*terzigno*) che può contenere da 25 a 40 chili di pesce.



Le alici vengono inserite in un barile sotto sale (Foto © Canva).

Tra uno strato e l'altro di alici sotto sale, viene collocato un disco di legno su cui sono posti dei pesi che poi verranno alleggeriti col passare del tempo. L'ultimo strato di alici, composto con “la corona” cioè disponendole a raggiera, è pressato dal “*tompagno*” una sorta di coperchio di legno su cui si adagia una pietra che ha la funzione di pressare il pesce verso il basso e far salire la colatura che verrà raccolta dopo 18-24 mesi di maturazione.

Estrazione della colatura di alici di Cetara

Dopo aver collocato il terzigno su un apposito cavalletto, con un ferro appuntito (detto *vriale*) si pratica un foro alla base della botte da cui il liquido fuoriesce goccia a goccia, raccogliendosi in un recipiente di vetro, da qui il termine “colatura”. La poltiglia di pesce funge da filtro e rende la colatura limpida e di colore ambrato.

Il pesce è inutilizzabile e va buttato ma, se al posto della colatura, si vogliono ottenere i **filetti di acciughe** bisogna tenere le alici sotto sale solo per 6 mesi in luogo dei 18-24.



Alici fresche (Foto © Canva).

Colatura di alici in cucina: ricette e consigli utili

Oggi la colatura di alici di Cetara è un condimento prelibato soprattutto per la pasta. Per preparare un **buon piatto di spaghetti o linguine** va preparata una salsa con:

- due cucchiaini di colatura di alici,
- quattro cucchiaini di olio extravergine,
- aglio schiacciato,
- prezzemolo tritato grossolanamente,
- peperoncino, se gradito.

Il tutto va amalgamato con acqua di cottura della pasta, priva di sale. Prima di servire, una grattugiata di limone conferirà una piacevole freschezza e acidità.

Come si degusta il condimento di Cetara

La tradizione vuole che la colatura venga degustata a crudo per apprezzarne l'aroma e il sapore del mare. Gli abitanti del posto, suggeriscono di inzuppare un biscotto di grano in un po' di colatura, pomodorini, aglio, olio e basilico.

Questo prezioso sugo della [cucina campana](#), diventato presidio slow food, non è più considerato un cibo povero ma è sempre più apprezzato anche da chef di alta cucina. Si può trovare in vendita in ampolline di vetro che porteranno nelle case i profumi e sapori della Costiera Amalfitana.

© *Articolo di Peppino Aprea*

Data di creazione

01/10/2020

Autore

redazione