Non appena si nomina Cetara, una delle perle della Costiera Amalfitana insieme a Positano, Amalfi, Ravello, Furore, Praiano, Atrani, Conca dei Marini, solo per menzionarne alcune, è impossibile non pensare alla colatura di alici. Questo eccezionale pesce azzurro, infatti, ha un legame immenso con questa terra, ne scandisce i ritmi del lavoro, della vita di tutti i giorni e, naturalmente, ha grande influenza nella cultura gastronomica locale. La grande forza di molti produttori artigianali di acciughe di Cetara sotto sale e di colatura di alici è stata quella di far conoscere queste prelibatezze in tutto il mondo, di educare i palati a conoscere e capire l'uso di prodotti di alta qualità.

La pesca delle acciughe ha rappresentato per molti secoli quasi l'unica fonte di sostentamento per i pescatori di questo stupendo borgo marinaro e questa tradizione, per fortuna, continua ancora oggi sempre con gli stessi antichi metodi tradizionali.

 Non a caso, chi viene a Cetara sa che dopo una meravigliosa passeggiata alla scoperta del borgo e delle sue spiagge, potrà assaggiare un ottimo piatto di spaghetti con colatura di alici, oltre a una porzione di tonno fresco, giusto per citare i due prodotti locali più conosciuti.

Borgo marinaro per eccellenza, Cetara ha anche tre spiagge, frequentatissime dalla primavera all'autunno inoltrato, che qui è particolarmente mite, ma è, soprattutto, da sempre un borgo di pescatori, perfino lo stesso nome del paese deriva dall'antico termine cetaria, che significa tonnara.

La colatura di alici è una salsa di pesce trasparente, di colore ambrato, prodotto dalla fermentazione delle acciughe in salamoia, utilizzando solo pesce locale pescato in Costiera Amalfitana tra la fine di marzo e la fine di luglio. Il prezioso liquido è anche un Presidio Slow Food.

Le origini della colatura di alici risalgono all'antica Roma, dove una salsa simile nota come "garum" era molto usata come condimento. La ricetta del garum venne recuperata da un gruppo di monaci medievali, che usavano mettere le acciughe in salamoia in botti di legno, lasciando che la salamoia stessa gocciolasse attraverso delle fessure nelle suddette botti nel corso del procedimento, poi diffusosi in tutta la regione e, successivamente, perfezionato utilizzando teli di lana atte alla filtrazione. La preparazione della colatura di alici è piuttosto lunga e laboriosa. Come già detto, il periodo per la pesca delle acciughe va da fine marzo a inizio luglio: per circa 12 ore, queste acciughe vengono lasciate riposare in un recipiente con una miscela di acqua e sale, chiamata "increscatura", che poi è solo la prima parte del procedimento e poi vengono disposte a strati con sale grosso, in botti di rovere chiamate "terzigni", più piccole delle botti classiche ed infine chiuse con un coperchio di legno con sopra delle grosse pietre di mare. Durante le prime 48 ore deve essere applicata una pressione maggiore, poi il peso può essere alleggerito. Il liquido che affiora in superficie è la base per la preparazione. Verso la fine di ottobre la colatura di acciughe è quasi pronta per l'ultima fase di

preparazione: il liquido raccolto viene versato nel “terzigno” dove sono state fatte macerare le acciughe che, attraverso degli strati, raccoglie tutte le sostanze nutritive e in ultimo, attraverso un foro, viene recuperato e poi trasferito in un contenitore. L'ultima fase prevede la filtrazione del liquido con teli di lino facendolo colare sul davanzale della finestra in apposite bottiglie di vetro. Prima di chiudere con l’apposito tappo di sughero si utilizza un mazzetto di origano per insaporire la salsa. La colatura di alici di Cetara è pronta all’inizio del mese di dicembre e tutte le famiglie la utilizzano per condire gli spaghetti o le linguine, protagoniste indiscusse delle tavole delle famiglie cetaresi. Nella prima metà di dicembre si tiene la Festa della Colatura di Alici dove vengono presentate nuove ricette e si tengono convegni di studi sul prodotto. Uno dei piatti più conosciuti in tutto il mondo sono appunto, senza dubbio, gli spaghetti con la colatura di alici, le cui dosi, per 4 persone, prevedono circa 350 grammi di spaghetti, 8 cucchiai di olio extravergine di oliva, 4 cucchiai di acciughe di Cetara, aglio, prezzemolo e peperoncino quanto basta.

Un'altra ricetta altrettanto gustosa prevede l'aggiunta di pomodori secchi e zucchine, prodotti mediterranei che ben si sposano con la colatura, che, ovviamente, per il suo sapore forte e salato viene utilizzata in gocce per insaporire le varie pietanze. Oltre ad essere molto gustosa, apporta anche molti benefici al nostro organismo per la sua ricchezza di sostanze nutritive, come sali minerali, aminoacidi e vitamina A. Inoltre viene utilizzata anche al posto del sale per insaporire verdure fresche o cotte, come patate, scarole, broccoli, ecc. e alcuni piatti di pesce.

Oggigiorno la colatura di alici di Cetara rappresenta un piccolo lusso, un vero e proprio esaltatore di sapidità ed è un condimento molto utilizzato nell'alta cucina ma non solo, visto che se ne va sempre più diffondendo l’uso quotidiano anche tra tutti i buongustai e gli amanti della buona tavola.