

MÉTODO
**FOOD
STYLING**

GUIA PRÁTICO PARA
FOTOGRAFAR





INICIANDO NO MUNDO DA FOTOGRAFIA

Fotografar alimentos é mais do que simplesmente comprar um monte de equipamento. Uma câmera legal, luzes, fundos, e vários outros acessórios facilitam a vida de quem está fotografando, mas o que realmente fará a diferença no resultado das suas fotos é entender os conceitos básicos de fotografia e algumas técnicas essenciais.



AS 3 GRANDES DICAS PARA FOTOGRAFAR COMIDA

As 3 grandes dicas que vão começar a elevar o nível das suas fotos.

• LIMPE A LENTE DA CÂMERA

O nosso celular sempre fica no bolso, passa na mão das crianças, fica na cozinha... enfim, a lente quase sempre está imunda, cheia de marcas de dedo, então, antes de qualquer coisa limpe bem a lente. As vezes você tira a foto e ela fica embaçada e você não entende o motivo. É simples, a lente está suja. Pode limpar com a camisa mesmo.

• DESLIGUE O FLASH

Se o flash estiver ligado você vai "lavar" a sua imagem. Isso quer dizer que ela vai ficar toda branca chapada, sem sombras, sem volume, sem contraste, assim você perde as dimensões dos objetos da cena e a foto vai ficar esquisita.

• ENCONTRE A LUZ IDEAL

Agora que você desligou o flash vai precisar encontrar uma boa fonte de luz, e nós já vamos começar com a melhor fonte de luz que um fotógrafo de alimentos pode ter, a luz natural. Sim, qualquer um pode montar um estúdio incrível em casa de um jeito simples. É só encontrar uma janela que você consiga posicionar uma mesa do lado.



DOMINE A LUZ

Não é necessário comprar a câmera mais recente, maior e melhor do mercado para a fotografia de alimentos. Basta olhar para todas as fotos de alimentos que nós vemos no Instagram e você verá que luz boa, comida boa e estilo bonito são fundamentais para capturar imagens de alimentos apetitosas que despertam desejo.

Criar imagens impactantes de comida não é apenas cozinhar e deixar a comida bonita. Isso é uma parte muito importante do processo, mas quando você coloca o prato lindo que preparou na frente da câmera, a luz ideal é o que fará toda a diferença na sua foto.

A primeira etapa para quem está começando, e na verdade é a minha maneira predileta, é saber dominar a luz natural.

O que faz uma luz ser boa ou simplesmente perfeita? Na minha opinião essa resposta é relativa e irá depender do que você quer fotografar e da mensagem que você quer passar com a sua foto.

Não importa de se você vai usar luz natural ou artificial, o grande segredo é você saber como controlar essa luz para dar mais ênfase e mais intensidade na mensagem que você quer passar.

Não importa o tipo de comida que eu fotografo, quando ilumino, busco manter a intensidade e a suavidade do contraste para realçar as cores e os detalhes. Portanto, a melhor luz sempre vai depender do conceito, do estilo da foto e da história que você quer contar.

Cada história é diferente.





Com isso dito, tem mais alguns pontos que você deve considerar para iluminar suas fotos. Na próxima vez que você for fotografar tente responder essas 3 perguntas:

• AS SOMBRAS ESTÃO ESCONDENDO ALGO IMPORTANTE?

No caso de um ponto de luz direta as sombras são causadas pela obstrução dos raios de luz e isso pode acabar bloqueando a iluminação de alguns pontos importantes da cena.

Luz direta muitas vezes pode causar pontos de brilho e reflexo em áreas da imagem e isso pode acabar distraindo as pessoas, tirando o foco da comida.

• A LUZ DESTACA O QUE EU QUERO MOSTRAR?

Muitas pessoas recomendam luz indireta para fotografar porque com menos raios de luz você tem menos sombras e brilhos para controlar.

Se você cria a foto com a iluminação bem distribuída, você mantém o campo de visão de quem estiver olhando livre, sem condicionar a pessoa a olhar para um ponto de brilho ou sombra.

• DE ONDE VEM A LUZ?

A sua luz deve ter uma origem, que será a localização do seu ponto de luz. Luz direta e difusa pode ser uma combinação de luz direta e indireta, com sombras suaves e brilhos mais intensos.

Esse é um dos melhores truques para fotografar comida, isso conforta o cérebro de que a luz está vindo de algum lugar ou que existe uma fonte de luz natural.



O PODER DA LUZ NATURAL PARA FOTOGRAFAR

• COLOCANDO UM DIFUSOR ENTRE A COMIDA E A JANELA

Eu uso um difusor de luz de 60 cm, mas você pode usar vários outros tipos de material para gerar o mesmo efeito, como por exemplo um lençol branco, um pedaço de tecido tipo Voil ou até mesmo papel manteiga. O importante é que seja um material branco e translúcido.

Difusores são perfeitos para criar uma luz forte porém com sombras e brilhos suaves.

• EVITE LUZ DIRETA

Para a maioria das fotos que eu crio a luz direta é forte demais. Embora eu goste da textura que ela dá à minha comida, a quantidade de contraste acaba danificando outras áreas da imagem e compromete algum outro elemento da cena.





O PODER DA LUZ NATURAL PARA FOTOGRAFAR

• USE UMA SUPERFÍCIE BRANCA PARA DIRECIONAR A LUZ

Às vezes, preencher essas áreas de sombra natural com um pouco mais de luz é uma daquelas dicas simples de fotografia de alimentos que você pode usar para dar vida a essa bela cena.

Você pode usar uma cartolina ou uma placa de isopor barata. Você pode reduzi-las a qualquer tamanho ou forma e são perfeitas para refletir a luz quando for necessário.

Posicione ao lado da comida e ajuste a distância movendo para mais perto ou mais longe, até ficar satisfeito com o brilho das sombras na sua foto.



- **INTENSIFIQUE AS SOMBRAS PARA DAR MAIS CONTRASTE**

Escurecer as sombras das suas fotos também é uma opção. Você pode usar a cartolina ou a placa de isopor para barrar um pouco de luz e criar efeitos de sombras na sua foto, isso dará um pouco mais de contraste e realçará alguns detalhes.



PROJETO **LONGEVIDADE**