

MÉTODO
**FOOD
STYLING**

DESENVOLVENDO O OLHAR





INTRODUÇÃO

Vou ensinar como criar imagens lindas para impactar e atrair a atenção das pessoas através de uma foto.

A essência do Food Styling é demonstrar a beleza do alimento, seja ela em forma de receita, de cenário como por exemplo um jantar com mesa montada e toda ação do momento acontecendo, mãos se servindo, o momento de uma garfada e por aí vai.

A arte do food styling pode ir mais além, como por exemplo, captar imagens bonitas de coisas simples da rotina de uma cozinha (como uma foto da batedeira tirada durante a preparação de um bolo) ou até mesmo valorizando o que é bonito em um ingrediente (como esta foto de um simples mirtilo com uma camada delicada de pasta).





DESENVOLVENDO O OLHAR

Às vezes não é necessário ter uma receita incrível pra fazer uma foto bonita, ingredientes naturais são bonitos por si só, basta você desenvolver o olhar e a atenção para isso, e assim valorizar o que você tem em mãos.

Através de imagens você consegue apresentar para as pessoas uma série de coisas, como beleza, textura, cor, formato.... e muito mais. E a partir disso você consegue fazer as pessoas imaginarem como é o sabor, a qualidade ou até mesmo a sensação de comer o que está na sua foto.

É necessário valorizar o que tem de melhor naquilo que você está oferecendo. Se é a textura cremosa... valorize, se é crocante... valorize isso também, se a cor é bonita valorize e dê destaque para isso.

Tendo em vista que através das técnicas de Food Styling e com o olhar treinado para identificar o que é belo em cada alimento nós conseguimos criar imagens impactantes, se você dominar a técnica de como apresentar o alimento da maneira correta, vai potencializar ainda mais o resultado do seu trabalho e vai dar origem a uma imagem que, sem dúvida, vai atrair a atenção e o desejo de quem vê.



OBSERVANDO INGREDIENTES

Quando a gente começa a preparar uma receita, a primeira coisa que se deve pensar é "qual serão os ingredientes utilizados".

Dê uma olhada em todos eles com atenção, tente enxergar o que tem de mais interessante em cada um deles, qual parte é mais bonita, como ele é por dentro, como ele é por fora, quebrado, cortado, amassado, em pó... todas as formas possíveis de explorá-lo.

Olhe bem as cores e as texturas que você vai ter a disposição em a cada um para criar o seu prato, como se tivesse escolhendo a paleta de cores para começar a pintar um quadro.



EXPLORANDO

Em um ingrediente a gente consegue maneiras diferentes de explorar o que ele tem para oferecer. Um exemplo que eu gosto de usar é o morango!

Quando analisamos por fora, conseguimos observar que é vermelho, tem a textura das sementinhas, um formato parecido com coração e vem com um cabinho verde que dá um contraste com a cor vermelha.

Quando a gente corta ele no meio em um sentido, a gente encontra uma textura e um desenho diferente... ele tem diferentes tons de vermelho e até algumas partes brancas.

Quando a gente corta ele em outro sentido, o desenho da polpa muda de novo, as fibras são em outra direção e isso pode ser explorado de forma diferente dependendo da receita ou da aplicação.





TRANSFORMANDO

Além de identificar as diferentes formas que um ingrediente pode ser apresentado, também é importante você entender quais são os possíveis métodos de preparo que a gente pode usar pra transformar esse ingrediente.

Ele fica crocante, ele fica cremoso, ele brilha, ele muda de cor, derrete... cada característica que ele apresenta pode ser usada com um objetivo diferente dependendo da receita que você está preparando.

Por exemplo... imagina que nós vamos preparar um mingau de aveia com banana, canela e cacau... para fazer esse mingau nós escolhemos a banana como o ingrediente que irá adoçar e dar sabor. Ela será amassada e misturada junto com a aveia em forma de purê.

Só que nós estamos falando de uma foto, e ninguém vai provar o seu mingau pelo celular, ninguém vai saber que tem banana no meio disso se você não mostrar, apenas colocar no texto em baixo da foto não adianta... não gera impacto e não chama a atenção de quem vê.

Por isso, a gente precisa pensar em como apresentar para as pessoas que nesse mingau tem banana, e qual é a forma mais apetitosa de mostrar isso para elas, o que a gente pode fazer para a banana ganhar destaque na foto de forma sutil sem roubar a cena do protagonista que é o mingau.



Podemos pegar essa foto ao lado como exemplo... Quando nós batemos o olho, observamos um creme com textura de mingau, com cor de chocolate... tem banana por cima, o que nos leva a imaginar que vai ter sabor de banana se a gente comer. As rodela de banana estão levemente grelhadas o que faz a gente pensar que é uma receita quente e não fria.

A banana grelhada ganha uma cor dourada, mais apetitosa, e se finalizarmos com um toque de canela, já estimulamos as pessoas a imaginar o cheirinho reconfortante de banana com canela, quentinha, acompanhando um mingau de aveia no café da manhã em um dia frio.

Eu dei o exemplo do morango e da banana, mas isso se aplica a qualquer ingrediente, todos, sem exceção. Por isso eu deixo como exercício pra você começar a analisar cada ingrediente dessa forma, conforme você for fazendo esse exercício você vai começar a estimular e desenvolver a sua criatividade, e com o tempo o seu olhar vai ficar treinado para identificar o que é belo em cada alimento de um jeito automático.



CONCEITOS BÁSICOS DA APRESENTAÇÃO

Agora que você compreendeu a versatilidade e a variedade de coisas que um único ingrediente pode te oferecer e como você pode desenvolver seu olhar e sua criatividade pra extrair o máximo de cada alimento, eu posso te ensinar como você vai combinar os ingredientes na sua receita.

Só para deixar claro, eu não estou passando uma receita para você anotar e seguir o passo a passo. Eu estou te entregando o conceito, uma fórmula de como transformar a apresentação de um prato simples, como deixar ele mais vistoso, mais atraente e assim atrair a atenção das pessoas, despertando nelas o desejo de ter aquilo que você está apresentando e oferecendo para elas.

Os elementos básicos e essenciais que você precisa se atentar quando nós falamos de imagem de comida são os elementos que nós conseguimos distinguir quando olhamos uma foto. Eles são cor, contraste e textura.



COR, CONTRASTE E TEXTURA

Diferente de criar uma receita onde a gente precisa equilibrar os sabores doce, salgado, ácido... na foto a gente deve equilibrar cor, contraste e textura. Não estou falando que você não precisa equilibrar os sabores, só quero deixar claro que o sabor não vai sair na foto e não vai convencer ninguém que aquilo é bom através da visão, apenas se provar. Você já ouviu alguém falar "nossa! que sabor delicioso tem a foto desse muffin?" ... não, eu acho que não.

Então vamos lá... eu vou ensinar agora como você pode trabalhar esse conceito de forma simples e eficiente desenvolvendo esses três elementos.

Eu vou explicar melhor para você usando a foto dessa sopa de abóbora como exemplo. Quando eu falo "sopa de abóbora", para maioria das pessoas a primeira coisa que vem na cabeça é um prato tipo de sopa com um caldo ralinho, laranja e uma colher. A receita da sopa até pode ser boa mas isso é meio chato, sem graça, parece comida de hospital. Então porque não mudar essa impressão e fazer as pessoas desejarem essa sopa de abóbora?



COR

Eu vou analisar com você os três elementos, começando pela cor: Essa é a receita de um caldo de abóbora, ele é laranja, acompanhado por um creme de castanha-de-caju, que é branco. Então, por enquanto, nós temos duas cores.

Para dar vida eu usei a cor verde, eu gosto de usar folhas, isso também traz a sensação de frescor para o prato. Depois acrescentei pimenta do reino vermelha, algumas inteiras e outras quebradas, a pimenta nos traz a sensação de picância, calor... ideal para dias frios. E finalizando a paleta de cores eu adicionei a castanha-de-caju tostada, que possui uma cor caramelo por fora e quando é quebrada apresenta algumas partes mais claras.

**QUE TAL ESSA SOPA DE ABÓBORA?
DEU VONTADE DE PROVAR?**



CONTRASTE

Agora vamos analisar os contrastes dessa foto. Ele é o elemento que gera destaques e, às vezes, até movimento na foto.

Em um primeiro momento a gente tinha um caldo laranja, que foi combinado com um creme branco, ganhou vida com um toque de ervas frescas verdinhas, foi com um tom de vermelho mais intenso e tons mais leves de marrom, bege e caramelo.

Vendo isso percebemos que cada ingrediente ganha destaque em relação ao outro, um realça o outro e nenhum desaparece no prato, todos se contrastam e saltam diante dos olhos fazendo com que a gente preste atenção e reconheça que eles estão ali e fazem a diferença na composição.

Então, veja bem o quanto é importante selecionar bem as cores imaginando o contraste entre os elementos que você vai usar. Se você sobrepõe ingredientes da mesma cor ou tons bem parecidos, pode ser que algum acabe sumindo na foto e passe despercebido pelos olhos das pessoas.



TEXTURA

E agora o último elemento, mas não menos importante... a textura. Esse é um dos meus prediletos, eu acho que ele é o que mais estimula a imaginação das pessoas em relação a um alimento e desperta a curiosidade de experimentar.

Nessa foto a gente consegue notar que o creme de abóbora não é tão ralo, porque os ingredientes de cobertura não afundaram. Podemos notar também que o creme de castanha é ainda mais espesso e super cremoso, porque ele tem brilho e não se mistura facilmente com o caldo de abóbora.

Conseguimos notar a diferença de textura que os elementos da cobertura agregam. A salsinha com a característica levemente crocante de folhas, as casquinhas de pimenta adicionando mais crocância além do toque picante e as castanhas-de-caju tostadas e trituradas finalizando essa receita com um toque especial, crocante e com muito sabor.

Dessa forma uma sopa fica muito mais interessante, ou não?!



SMOOTHIE PARA ESTIMULAR A CRIATIVIDADE

Para você que está começando agora e quer treinar e aprimorar as técnicas que eu passei, nada melhor do que treinar com os smoothies.

Smoothie é uma categoria de receita super versátil, saudável, fácil e rápida de preparar. É bem colorida, vistosa, e possibilita a utilização dos mais variados ingredientes na preparação. Tudo que você vai precisar por enquanto é soltar a criatividade e começar a se divertir.

Minha sugestão para quem está começando a se desenvolver, é buscar referências para se inspirar. Você pode buscar no Instagram, no Pinterest, em livros, ou qualquer outro lugar onde tenha receitas e fotos bonitas de smoothies, ou se quiser pode escolher outro tipo de receita, mas essa é legal de começar porque é simples, mas também pode se tornar complexa se você quiser algo mais elaborado.

Começe tentando reproduzir o que está na foto, vai dominando as técnicas de preparo, vai sentindo a essência desse tipo de receita e aos poucos você começa a desenvolver a sua própria maneira de fazer, de montar e de decorar os pratos.



BUSCANDO REFERÊNCIAS

Você pode pegar uma receita como referência e inspiração, mas é importante que com o tempo você crie algo que seja a sua marca registrada, aquele toque especial com a sua cara que depois de um tempo as pessoas batem o olho na foto e sabem que aquela receita é sua mesmo, sem ler a legenda.



PROJETO **LONGEVIDADE**