



Ronja Pfuhl

#FOODPORN Basics

Wie du dein
Essen perfekt
anrichtest und
fotografierst

riva

Einleitung

Wenn ich ein Kochbuch vor mir liegen habe, gibt es für mich nichts Schöneres, als erst einmal darin zu blättern und mich von den Bildern inspirieren zu lassen. Die Fotos sind in einem Kochbuch für mich doch so ziemlich das Wichtigste. Sie sollen richtig Lust darauf machen, ein Gericht sofort nachkochen zu wollen, und die Fantasie anregen, damit man den Geschmack quasi schon auf der Zunge spürt. Du kennst das wahrscheinlich: Man stellt sich voller Vorfreude in die Küche, schwingt die Pfanne oder die Töpfe und macht wirklich alles genau so, wie es im Rezept steht. Und dann steht man vor dem fertigen Gericht. Es duftet gut, keine Frage, und es schmeckt auch, wenn wir kosten. Aber leider sieht es höchstens entfernt dem ähnlich, was uns das tolle Foto verheißen hat.

Da fragt man sich natürlich: Wie hat der Fotograf das bloß so hinbekommen? Das geht doch gar nicht! Die Enttäuschung ist vorprogrammiert. Und das erst recht, wenn man sein eigenes Rezept kreierte, das wirklich unbeschreiblich gut schmeckt. Das möchte man dann natürlich mit der ganzen Welt teilen. Man holt also sein Handy raus, knipst ein paar Bilder und merkt schnell – niemand wird darauf auch nur erahnen, wie lecker das war.

Warum das Profis nicht passiert, ist leicht erklärt: Da sorgen Foodstylisten dafür, dass alles super aussieht; die Fotografen haben genug Erfahrung und Equipment, um perfekte Bilder zu schießen. Trotzdem muss man nicht unbedingt Profi sein. Es ist gar nicht so schwer, ein Gericht appetitlich anzuordnen und schön abzulichten – wenn man weiß, wie's geht!

In den folgenden Kapiteln zeige ich dir deshalb nicht nur meine liebsten Gerichte, sondern gebe dir auch zu jedem davon nochmal ein Extra-Rezept beziehungsweise eine genaue Anleitung fürs Styling vom Untergrund bis zum Essen selbst und für das optimale Shooting. So kannst du endlich nach dem Kochen oder Backen stolz dein Ergebnis teilen und alle neidisch machen. Und das Beste: Du brauchst dafür nicht unbedingt High-End-Foto-Equipment, eine gute Handykamera und ein paar Hilfsmittel, die du zu Hause rumliegen hast, können auch schon tolle Ergebnisse bringen.

An diese Anleitungen musst du dich natürlich nicht sklavisch genau halten. Vielleicht gefällt dir hier eine andere Farbnuance oder da ein anderer Untergrund besser oder du hast den Faltenwurf eines Stoffs lieber anders. Kein Problem! Lass dich einfach inspirieren und mach aus diesem Buch das Beste für dich und deinen Geschmack.





Foodstyling

© des Titels »#Foodporn Basics« (978-3-7423-0943-3)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Allgemeine Tipps und Tricks für das Foodstyling

Bevor es richtig losgeht, sichtigst du am besten mal deinen Geschirr- und Glasbestand sowie dein Besteck. Hast du da sowieso schon eine möglichst große Auswahl an verschiedenen Formen, Größen, Farben und Stilen, umso besser. Falls nicht, musst du wahrscheinlich das eine oder andere Stück besorgen, damit sich deine Fotos im Styling später nicht allzu ähnlich sehen.

Aus demselben Grund ist es ratsam, auch den Vorrat an schönen Tüchern, Stoffen, Brettern, Servietten und anderen Requisiten zu überprüfen. Schau dich außerdem nach attraktiven Platten und Ähnlichem um, die du als Untergrund oder als Hintergrund für deine Fotos verwenden kannst.

Worauf du im Einzelnen achten solltest und was du alles brauchst, erfährst du in diesem Kapitel.

Food-, Prop- & Setstyling-Tipps

Kleines Geschirr

Geschirr, das du täglich für deine Speisen nutzt, ist wahrscheinlich nicht so gut geeignet für deine Food-Fotos. Ganz abgesehen von Farbe und Form spielt die Größe eine wichtige Rolle: Je größer der Teller, desto größer muss auch das Set sein und je mehr vom Gericht brauchst du, um es schön anzurichten. Wenn du dir zum Beispiel mal einen gewöhnlichen Teller mit einer Portion Pasta drauf vorstellst, wirst du feststellen, dass du eine ziemlich große Portion benötigst, damit das Gericht nicht zu flach wirkt.

Deswegen benutze lieber kleineres Geschirr wie Kuchenteller und Kaffeetassen. So kannst du außerdem mit kleineren Hintergründen arbeiten, da du weniger Platz benötigst. Du brauchst also keine Riesenplatten, die viel Platz brauchen und schwer zu verstauen sind.

Bei der Größe des Geschirrs kannst du dich an folgende Faustregeln halten:

- Für Hauptspeisen ist ein Teller-Durchmesser von 18 bis 22 cm super.
- Für Desserts eignen sich Untertassen oder kleine Teller mit einem Durchmesser von 10 bis 15 cm am besten.

- Für Kuchen und Torten sind kleine Backformen mit einem Durchmesser von 18 bis 22 cm meiner Erfahrung nach die perfekte Wahl.

Mattes Besteck

Um unschöne Reflektionen zu vermeiden, verwendest du am besten mattes Besteck. Die Reflektionen können zwar teilweise durch verschiedene Tricks verhindert oder reduziert werden, das ist aber oft ein ganz schöner Kampf und für den Anfang solltest du dich lieber auf andere Dinge konzentrieren.

Einfache Stoffservietten, Tücher oder Stoffreste

Tücher werten so gut wie jedes Set auf und sind mittlerweile in vielen Geschäften in schönen Farben zu finden. Am besten benutzt du einfarbige, damit sie nicht zu sehr vom eigentlichen Star des Bildes ablenken. Eine kleine Sammlung mit verschiedenen Tönen und Strukturen sollte jeder Food-Fotograf daheim haben.

Frische Lebensmittel

Nichts ist ärgerlicher, als beim Anrichten zu merken, dass die Beeren schon schrumpelig sind oder matschige Stellen aufweisen. Deswegen immer frisch ein-

kaufen! Wenn es mal nicht anders geht und du keine besonders frischen Zutaten mehr zur Verfügung hast, aber trotzdem unbedingt dein Foto schießen möchtest, dann verwende die schönsten Exemplare für den Teil, der im Fokus ist und lege die Unschönen in den Hintergrund, wo sie nur unscharf zu erkennen sind.

Achte beim Zubereiten deiner Lebensmittel unbedingt darauf, deine frischen Lebensmittel nicht zu lange zu kochen. Denn viele Gemüsesorten verlieren ihre Farbe oder zerfallen sogar. Letzteres gilt auch für Nudeln.

Sauberkeit

Wenn du dir später beim Bearbeiten eine Menge Zeit sparen willst, achte darauf, dass keine ungewollten Flecken, Krümel oder Haare im Bild zu finden sind. Da lohnt sich ein genauer Blick, am besten sogar direkt am PC-Monitor, wo du viel mehr erkennen kannst. Generell ist es sehr sinnvoll, sich das Bild in Ruhe anzuschauen und vielleicht sogar kurz zu bearbeiten, bevor du das Set wieder abbaust. So ärgerst du dich später nicht, wenn dir erst beim Bearbeiten auffällt, was du hättest besser machen können.

Gewolltes Chaos

Auch wenn du auf Sauberkeit achten solltest, heißt das nicht, dass alles

blitzblank sein muss. Ein bisschen gewolltes Chaos ist schon lange Trend in der Food-Fotografie und lässt deine Food-Fotos natürlicher und lebendiger wirken. Hier ist weniger aber mehr, denn zu viele Krümel und herumfliegende Beeren wirken schnell gewollt und weniger natürlich. Außerdem soll es realistisch bleiben und beim Zubereiten und Anrichten fallen ja auch nur ein paar Krümel runter und verteilen sich nicht gleich über den ganzen Tisch.

Ungewöhnlich denken

Nicht nur gewöhnliches Geschirr und Besteck sind als Props (=Requisiten) zu gebrauchen. Du findest sicher einige tolle Sachen in deiner Wohnung, die sich hervorragend auf deinem nächsten Bild machen und doch nicht aus der Küche stammen. Wenn du keine passende Stoffserviette zur Hand hast, schau doch mal in deinen Kleiderschrank. Richtig platziert sieht man deinem

neusten Oberteil bestimmt nicht mehr an, dass es eigentlich gar kein Tuch ist. Kleidungsstücke kannst du aber auch als Hintergründe verwenden, indem du sie einfach über den eigentlichen Hintergrund hängst. Aber auch Aufbewahrungskisten oder kleine Schubladen, Bilderrahmen, Blumentöpfe, Blümchen und Pflanzen, Bücher oder ein alter Wecker können deine Fotos aufwerten.

Props sinnvoll auswählen

Überleg dir gut, was du alles auf deinem Bild platzierst. Alles sollte irgendwie stimmig zueinander passen und dem Betrachter zeigen, was ihn geschmacklich erwartet, wenn er das Rezept dazu ausprobiert. Improvisation ist gut, zu große Kompromisse solltest du dabei aber nicht eingehen. Bestimmte Lebensmittel nur dazulegen, weil sie schön aussehen und eine Lücke füllen, wenn sie nichts mit dem Rezept zu tun haben, solltest du also lieber lassen.

In diesem Vorher/Nachher-Vergleich siehst du, was einige dieser Tipps ausmachen.

Vorher

- Der Teller ist viel zu groß, der Mugcake wirkt darauf wesentlich kleiner als auf dem Nachher-Bild.
- Die Gabel reflektiert an einigen Stellen das Licht stark, weswegen sie ungleichmäßig beleuchtet aussieht. Sie wirkt dadurch sehr auffällig und dominiert das Bild zu stark.
- Auf dem Teller befinden sich Flecken und auf der Heidelbeere im Fokus ein kleines weißes Haar, welches man bei genauem Betrachten deutlich erkennt.

- Die Beeren sind nicht mehr besonders frisch. Das fällt besonders bei den Beeren auf dem Mugcake auf, die im Fokus sind.
- Im Hintergrund liegen Strohhalme, die überhaupt nichts mit dem Mugcake zu tun haben. Das gleiche gilt für Basilikum, das in diesem Rezept gar nicht vorkommt.



Vorher



Nachher

Nachher

- Der Teller dominiert nicht das ganze Bild, sondern blickt nur leicht unter der Stoffserviette hervor. Die Serviette unterstützt farblich die Heidelbeeren und lässt diese dadurch mehr strahlen.
- Der matte Holzlöffel weist nur ganz leichte, weiche Reflektionen auf und rückt damit in den Hintergrund.
- Es sind keine Flecken oder Haare sichtbar.
- Die Beeren und die Minze sind frisch und zeigen sich von ihrer schönsten Seite.
- Alles zusammen wirkt sehr harmonisch und nichts wirkt fehl am Platz.
- Diese kleinen Änderungen sorgen für ein ganz anderes Bild, auf dem der Mugcake viel besser zur Geltung kommt. Das Drumherum lenkt nicht ab und der Mugcake wirkt sogar größer, obwohl es genau derselbe Ausschnitt ist.



Breakfast Bowl

 vegan /  10 Minuten

Für 1 Portion

1 gefrorene Banane
50 g TK-Brombeeren
50 g TK-Heidelbeeren
100 ml Mandeldrink
50 g (pflanzlicher) Joghurt
¼ TL gem. Vanille
3 Erdbeeren
5 Brombeeren
1 EL gepuffter Quinoa
1 EL geröstete Kokosflakes

Außerdem brauchst du fürs Foto:

Erdbeeren, Brombeeren

1. Das gefrorene Obst mit Mandeldrink, Joghurt und gemahlener Vanille in den Mixer geben oder mit dem Pürierstab so lange mixen, bis eine homogene Masse entstanden ist. In eine Schüssel füllen und mit den restlichen Zutaten dekorieren.

Das Anrichten

1. Eine Schüssel etwas nach rechts versetzt auf dem Untergrund platzieren. Ein Tuch rechts daneben ins Bild und dabei etwas um die Schüssel herumlegen.
2. Einen Holzlöffel von unten links ins Bild legen. Oberhalb der Schüssel einige Erdbeeren und Brombeeren platzieren. Dabei darauf achten, dass die Erdbeeren oben rechts und in der Mitte links nur leicht ins Bild ragen und nicht komplett zu sehen sind.
3. Die Schüssel bis kurz vorm Rand mit dem Joghurt-Mix füllen.
4. Zwei Erdbeeren quer in dünne Scheiben schneiden und aneinandergereiht auf den Smoothie legen. Diese Erdbeerreihe danach ausrichten, wie der Löffel und das Tuch liegen, also diagonal von unten rechts nach oben links.
5. Eine Reihe Brombeeren neben die Erdbeeren legen.
6. Links neben die Erdbeeren gepufften Quinoa streuen, etwas Quinoa an beiden Seiten der Schüssel hinunterfallen lassen.
7. Rechts neben die Brombeeren Kokosflakes streuen. Auch hier etwas davon auf den Untergrund verteilen.
8. Zum Schluss die schönste und kleinste Erdbeere rechts oben in die Schüssel stecken.
9. Mit Diffusor fotografieren.

TIPP Die Konsistenz der Basis sollte für so eine Bowl immer dickflüssig sein, damit die Beeren nicht darin versinken. Mit gefrorenem Obst klappt das perfekt.

Das Fotografieren

📷 ISO 160 ⌚ 1/5 s 🌀 f/4,5 📏 70 mm

- Tageslicht von links. Diffusor nur im letzten Bild, um die harten Reflektionen an Erdbeeren und Brombeeren zu minimieren. Reflektor von rechts.
- Damit ein großer Teil in der Bowl auch scharf ist, darf die Blende nicht zu weit geöffnet werden.

