

Maria Panzer

Foodfotografie

Genuss und Lifestyle in Szene setzen



Maria Panzer

Foodfotografie Genuss und Lifestyle in Szene setzen

352 Seiten, gebunden, 39,90 Euro
ISBN 978-3-8362-8554-4

www.rheinwerk-verlag.de/5375





Kapitel 3

Foodstyling

Oh, là, là – ohne Abrakadabra



Sie möchten, dass der Anblick Ihrer Bilder das Wasser im Mund zusammenlaufen lässt? Dann sollten Sie auf das Foodstyling und somit auf die hübsche Zubereitung Ihres Essens setzen.

Foodstyling

Warum Sie Ihr Essen stylen sollten

Die Grundvoraussetzung für schöne Foodfotos ist ein optisch gelungenes und ansprechend angerichtetes Essen. Denn wenn das Essen oder das Getränk keine Lust auf mehr machen, helfen weder ein großartiges Styling noch brillantes Licht oder eine perfekt eingestellte Kamera weiter. Dennoch ist mir wichtig, dass alles, was ich fotografiere, nach dem Shooting gegessen werden kann. Alles andere wäre Verschwendung – an Lebensmitteln und Genuss. Daher suchen Sie Tricks mit Rasierschaum, Bastelkleber und Haarlack in diesem Buch vergebens. In die Trickkiste dürfen Sie dennoch greifen und schaffen es so, ganz ohne Abrakadabra, anziehend leckeres Essen für Ihre Foodfotos zu stylen.

Die Bausteine des Foodstyling

Ein gelungenes Foodstyling basiert auf vier grundlegenden Bausteinen: dem Einkauf, der Zubereitung, dem Anrichten auf dem Teller, also der Präsentation, und der Garnitur für das letzte Extra. Egal, ob Sie herzhaft oder süße Leckereien fotografieren, sollten Sie allen vier Bereichen Aufmerksamkeit schenken.

Der Einkauf

Die Natur kreiert die schönsten Wunderwerke. Daher sollten Sie von Anfang an mit Sorgfalt und mit einem wachsamen Auge an die Auswahl der Lebensmittel gehen. Je saisonaler Sie kochen und backen, desto ansprechender sind die Naturprodukte, die Ihnen zur Verfügung stehen. Um die beste Qualität zu erhalten, empfehle ich Ihnen den Besuch auf dem Wochenmarkt oder beim Bauernladen um die Ecke. Verzichten Sie auf in Folie eingepacktes Gemüse und Obst, und



↑ Große Auswahl auf dem Wochenmarkt

Vor allem saisonales Obst und Gemüse erhalten Sie in großartiger Qualität auf dem Wochen- oder Bauernmarkt. An vielen Ständen dürfen Sie sich die gewünschten Exemplare selbst aussuchen.

6 mm | f2,4 | 1/200s | ISO 16 | iPhone XS



↑ Farbenfrohe Auswahl statt Supermarktstandardware

Ein wenig schief und krumm, aber dafür in einer wunderschönen Farbauswahl, die man so nicht jeden Tag sieht – durch alte oder ungewöhnliche Sorten können viele Gerichte aufgepeppt werden.

4,25 mm | f1,8 | 1/120s | ISO 25 | iPhone XS

greifen Sie lieber zu loser Ware, da Sie die Zutaten so besser beurteilen können. Achten Sie darauf, dass die Lebensmittel keine Druckstellen aufweisen oder überreif sind. Legen Sie Ihr Augenmerk auf eine lebendige, interessante Struktur. So sind Fallobst und Biogemüse häufig nicht perfekt und weichen ein wenig von der Norm ab, wirken auf dem Bild aber genau deswegen deutlich attraktiver. Suchen Sie auch bewusst nach alten oder ungewöhnlichen Sorten, wie blauen Tomaten oder Bischofsmützen-Kürbissen. Achten Sie schon beim Einkauf auf eine satte Farbe der Lebensmittel, und verschieben Sie das Shooting lieber, wenn Obst oder Gemüse nicht in ausreichend guter Qualität erhältlich sind. Nutzen Sie bei Karot-

ten, Roter Bete, Tomaten und Radieschen die Möglichkeit, das Gemüse mit Grün zu kaufen. Denn als Deko genutzt, sehen diese Exemplare noch anziehender aus. Empfindliche Lebensmittel wie Beeren und Salat sollten Sie möglichst am Tag des Shootings kaufen und mit großer Sorgfalt behandeln.



**→ In allen Formen
und Farben**

*Tomate ist nicht gleich
Tomate. Besondere Sorten
bringen nicht nur optisch,
sondern auch geschmack-
lich Abwechslung auf den
Teller.*

**4,25 mm | f1,8 | 1/200 s |
ISO 25 | iPhone XS**

Denken Sie beim Einkauf nicht nur an die Optik von Obst und Gemüse, sondern auch an die der anderen Zutaten. Interessant wirken beispielsweise Brote mit einer sichtbar knusprigen Kruste oder mit Körnern und Saaten. Kaufen Sie Käse an der Theke oder im Fachhandel, steht Ihnen eine üppige Auswahl abseits von Emmentaler und Gouda zur Verfügung, und bei Unsicherheit können Sie sich gut beraten lassen. Testen Sie so neue Sorten bei altbewährten Rezepten aus, und verleihen Sie ihnen dadurch einen besonderen Pfiff. Greifen Sie zu kleinen Käseläiben mit einer besonderen Rinde, oder lassen Sie sich die ausgewählten Sorten in gewünschter Dicke und Form zuschneiden. Ebenso sollten Sie Fleisch und Fisch im Fachhandel kaufen. So erhalten Sie das passende Stück für Ihr Rezept und können sich bei Fisch auf Wunsch gleich die Gräten entfernen lassen. Achten Sie darauf, dass der Fisch glänzende, nach außen gewölbte Augen, eine feste, glänzende Haut und rote, fest anliegende Kiemen hat. Diese Merkmale unterstreichen die Frische des Fisches, sehen auf Fotos appetitlicher aus und sorgen

für einen größeren Genuss. Bei Fleisch empfehle ich den Kauf von Bioware, da die Tiere ihr Leben lang möglichst stressfrei gehalten werden und langsamer wachsen dürfen. Dies und die zusätzliche Bewegung fördern eine schöne Fettmarmorierung des Fleisches, die auf dem Foto dessen Qualität unterstreicht und es zudem aromatischer und saftiger macht.



← **Gleich und doch so anders**

Das linke Brot mit seiner aufgebrochenen, mehligten Kruste und den unregelmäßigen Löchern im Teig sieht viel anziehender aus als das fade Kastenweißbrot.

100 mm | f5,6 | 0,3 s | ISO 100 | Stativ

Halten Sie bei Eiern gerne Ausschau nach Schalen in leichten Farbvariationen; es gibt nicht nur weiße und braune Eier, und auch die Dotterfarben unterscheiden sich stark. So ist der Dotter von Bioeiern im Frühling und Sommer durch das frische Gras etwa ansprechend gelborange, im Winter dagegen etwas blasser. Möchten Sie rohe Eier fotografieren, können Sie den Prägestempel mit etwas Essigessenz entfernen. Kochen Sie die Eier, ist dieser Schritt nicht notwendig, da er durch die Hitze ebenso verschwindet.

Die Zubereitung

Bevor Sie mit der Zubereitung starten, sollten Sie Ihren Einkauf sortieren und die schönsten Exemplare an Obst und Gemüse beiseitestellen. Diese dienen später als stimmige Deko auf dem Bild. Empfindliche Lebensmittel wie Beeren lagern Sie am besten auf einem mit einem Geschirrtuch bedeckten Brett im Kühlschrank. Optimalerweise berühren sich die Beeren dabei nicht. So vermeiden Sie Druckstellen, und finden die hübschesten Exemplare direkt auf einen Blick.

→ Ärmel hochgekrempt!

Lassen Sie sich bei der Zubereitung Zeit, und bereiten Sie Ihr Gericht gründlich vor.

100 mm | f5 | 1/10 s |

ISO 320 | Stativ



Das Wichtigste bei der Zubereitung ist, dass Sie sich Zeit lassen und sorgfältig arbeiten. Orientieren Sie sich an gelernten Köchen! Diese wiegen die Lebensmittel vor Beginn der Zubereitung ab und legen alles bereit, was für das Rezept benötigt wird. Das wird in der Gastronomie *Mise en Place* genannt. Hierdurch vermeiden Sie, dass Sie etwas vergessen, und der Kochprozess geht fließender von der Hand. Halten Sie Ihre Arbeitsfläche sauber, und räumen Sie Küchengeräte, die Sie nicht mehr benötigen, direkt in die Spülmaschine. So behalten Sie eine bessere Übersicht und vermeiden, in Stress zu verfallen. Arbeiten Sie mit guten Küchengeräten, scharfen Messern, und schneiden Sie nicht unbedacht drauflos. Je genauer Sie arbeiten und die unterschiedlichen Komponenten zubereiten, desto appetitlicher wird das Endergebnis aussehen. Bereiten Sie mehrere Rezepte zu, lesen Sie die Anleitungen vorher gründlich durch, und legen Sie sich wiederholende Schritte zusammen. So können Sie auf ein Mal alle Zwiebeln schneiden und müssen nicht in regelmäßigen Abständen zum Taschentuch greifen. Verlassen Sie die Küche nie allzu lange, denn ein zu dunkel geratener Kuchen oder ein übergegartes Gericht lassen sich auch mit Garnitur und schönstem Beiwerk nicht mehr für ein Foto retten.

Die Präsentation

Duftet es verführerisch aus der Küche, wird es allerhöchste Zeit, sich mit der Präsentation auf dem Teller zu beschäftigen. Natürlich haben Sie sich bereits Gedanken gemacht, auf welchem Geschirr Sie Ihr Essen drapieren möchten. Wählen Sie

lieber kleineres Geschirr, und überladen Sie die Teller nicht. Es ist ganz normal, wenn die Portionen für das Bild kleiner ausfallen als gewöhnlich.



Plating

Vielleicht sind Sie in diesem Zusammenhang auch schon über den Begriff *Plating* gestolpert. Dies ist der englische Fachbegriff für das kunstvolle Arrangieren des Essens auf dem Teller.

↑ Auf die Teller, fertig, los!

Wählen Sie Teller und Schalen für Ihr Gericht mit Bedacht aus. Achten Sie darauf, dass Füllmenge und Größe des Geschirrs zusammenpassen.

100 mm | f5 | 0,4s | ISO 125 | Stativ

Anstatt etwa alles im Topf zu mischen, sollten Sie die einzelnen Komponenten visuell ansprechend auf dem Teller anordnen. Versuchen Sie, in Schichten zu denken und etwa das Gemüse auf dem Kartoffelbrei und nicht daneben anzurichten. Überlegen Sie, bevor Sie beginnen, wie die Komponenten optimal auf dem Teller oder der Servierplatte präsentiert werden können. Arbeiten Sie bei diesem Schritt sorgfältig, und vermeiden Sie es, zu kleckern. Dabei sollte das Gericht dennoch nicht zu perfekt aussehen, damit es die Betrachter zum Nachkochen verleitet und sie sich denken: »Wie lecker das aussieht, das schaffe ich auch!«

Lernen von den Besten

Die Fähigkeiten des Foodstyling korrelieren stark mit der Kocherfahrung. Um besser zu werden, empfehle ich Ihnen den Besuch von Koch- und Backkursen. Und zweifeln Sie nicht, wenn die ersten Foodstyling-Versuche misslingen. Genießen Sie dann einfach das Essen, und denken Sie an das alte, aber wahre Motto: »Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen.«

Die Garnitur

Was bei süßen Gerichten zelebriert wird, wird bei herzhaften Speisen häufig vernachlässigt: die Garnitur. Sie ist das i-Tüpfelchen eines jeden Gerichts, sie kann das Gericht abrunden oder ihm auch eine zusätzliche Note verleihen. Sie vermittelt den Betrachtern, dass sich die Köchin bzw. der Koch besonders viel Mühe gegeben hat. Dies kommt daher, da in den meisten Familien Gerichte bevorzugt zu Festen und besonderen Anlässen garniert werden und im Alltag häufig darauf verzichtet wird. Wenn Sie alle Komponenten der Garnitur im Vorfeld vorbereiten und in kleinen Schälchen bereitstellen, geht sie schnell von der Hand. So kann das Essen ohne große Verzögerung an das Set gebracht und dann immer noch warm gegessen werden.

→ Eine Zutat auf vier unterschiedliche Arten dargeboten

Sie entscheiden, ob Sie den Parmesan fein oder grob reiben, Streifen mit einem Sparschäler abziehen oder einfach kleine Stücke herausbrechen. Nicht nur hier, auch bei allen anderen Lebensmitteln haben Sie eine große Auswahl an Möglichkeiten.

**100 mm | f3,2 | 1/8 s |
ISO 100 | Stativ**



Gewöhnen Sie sich an, Ihr fertig angerichtetes Essen aufzupeppen, denn auf Bildern wird das einen riesigen Unterschied machen. Und selbst wenn Sie kein Foto machen, wird das Essen appetitlicher und attraktiver wirken. Beginnen Sie mit etwas grobem Salz und einer Prise Pfeffer. Ein wenig Olivenöl, etwas Parmesan oder frische Kräuter werten jedes Essen auf. Werfen Sie einen Blick auf Seite 114 für eine Übersicht an weiteren Garnituren. Versuchen Sie, beim Garnieren einzelne im Essen enthaltene Komponenten zu betonen. Verleihen Sie dem Gericht frischen Wind, indem Sie angenehme Farbkontraste schaffen. Behalten Sie dabei den Farbkreis von Seite 195 im Hinterkopf, und kreieren Sie etwa durch feine Ringe einer Chilischote einen Komplementärkontrast auf einer grünen Suppe.

Üben Sie mit kalten Speisen

Um das Garnieren von Gerichten zu üben, eignen sich kalte Speisen. So befreien Sie sich von dem Druck, dass das Essen abkühlt und damit der optimale Zeitpunkt für die Fotografie (und den anschließenden Verzehr) verstreicht.

Das Foodstyling-Kit

Ich möchte mein sorgfältig zubereitetes Essen nach dem Shooting auch essen. All die guten Lebensmittel, die investierte Leidenschaft und Zeit wären viel zu schade, um in der Tonne zu landen. Ich hoffe, dass es Ihnen genauso geht wie mir. Damit das Essen auf dem Foto möglichst lecker aussieht, habe ich dennoch ein paar Tricks auf Lager. Sie helfen mir, das Beste aus dem Gericht herauszuholen, ohne auf eklige oder unappetitliche Methoden zurückgreifen zu müssen. Dafür habe ich mir einige praktische Hilfsmittel in einem Foodstyling-Kit zusammengestellt. Bei mir findet alles in einer Küchenschublade seinen Platz. Natürlich können Sie auch einen anderen Ort wählen. Doch lagern Sie die Gegenstände gemeinsam, sodass Sie nicht Ihre ganze Wohnung durchsuchen müssen. Das ein oder andere Hilfsmittel haben Sie möglicherweise bereits, die meisten lassen sich beim nächsten Stadtbesuch organisieren.

Bis auf meinen Tischstaubsauger finden Sie im Bild alles, was ich zum Zubereiten, Positionieren, Säubern und Garnieren griffbereit halte. Im Einzelnen sind das:

Pinzetten

Eine kleine Pinzette und eine große Kochpinzette helfen immer dann weiter, wenn es für die Finger zu kleinteilig wird. Damit lassen sich etwa Nüsse und Kräuter kinderleicht nachpositionieren.

Sprühflasche

Ich habe immer eine kleine, mit Wasser befüllte Sprühflasche mit einem feinen Zerstäuber zur Hand. Sprühen Sie Früchte leicht an, betonen die kleinen Wassertropfen deren Frische. Auch Gläser können damit eingesprüht werden, damit sie kühler erscheinen.

Scharfes Messer

Ein gutes, scharfes Messer darf auf keinen Fall fehlen. Ob zum Anschneiden einer Torte, zum Kräuterhacken oder Gemüseschneiden, zählt es wahrscheinlich bereits zu Ihrem meistgenutzten Tool in der Küche.



Zahnstocher

Zahnstocher sind echte Allrounder. Sie geben Broten Stabilität und Höhe, sie können von hinten in Obst und Gemüse gesteckt werden, damit diese nicht wegrollen. Sie entscheiden, ob Sie den kompletten Zahnstocher benötigen, oder ob sie nur ein Stück davon abbrechen. Doch Vorsicht: Denken Sie unbedingt daran, die Zahnstocher vor dem Essen wieder zu entfernen! Außerdem lässt sich Lebensmittelfarbpaste für Cremes und Gebäck einfach mit einem Zahnstocher portionieren.

Spritzen und Pipetten

Manchmal benötigen Sie nur sehr wenig Soße oder Flüssigkeit an einer ganz bestimmten Stelle. Dabei helfen Pipetten und Einwegspritzen mit 10 und 25 ml Fassungsvermögen.

Flambiergerät

Ein Flambiergerät für die Küche wird nicht nur bei Crème brûlée benötigt. Es hilft auch, Baiser nachzufärben, Fleisch an einzelnen Stellen abzudunkeln oder Käse gezielt zu schmelzen.

Dekorierlöffel

Dekorierlöffel sind kein Muss im Foodstyling-Kit, aber ein Nice-to-have – vor allem, wenn Sie viel mit herzhaften und süßen Soßen arbeiten. Durch die besondere und dünne Spitze dieser Löffel lassen sich mit ein wenig Übung ausgefallene Muster auf Teller malen.

Küchenrolle

Eine Küchenrolle sollten Sie immer zur Hand haben, da sie ein echter Allrounder ist. Sie eignet sich, um Messer nach jedem Schnitt zu säubern und Kleckse zu entfernen. Wenn Sie beim Einfüllen von Gerichten in Gläser oder in Auflaufformen nicht sauber gearbeitet haben, können Sie diese vor dem Backen gut damit reinigen. Da in aller Regel wenig notwendig ist, empfehle ich eine Küchenrolle mit halben Blättern.

Geschirrtuch oder Stofflappen

Statt zur Küchenrolle können Sie gleichermaßen zu einem sauberen Geschirrtuch oder zu Stofflappen greifen. Vor allem, wenn Sie etwas ausgeschüttet haben,

← Mein Foodstyling-Kit

Mit dem richtigen Handwerkszeug kann das Essen besonders leicht ansprechend angerichtet werden.

50 mm | f5,6 | 1/20 s | ISO 100 | Stativ

helfen sie gut aus der Patsche. Wischen Sie Ihre Untergründe nach dem Shooting mit einem feuchten Lappen ab, sodass sie lange wie neu bleiben und sich keine Reste darauf festsetzen.

Make-up-Korrekturstäbchen

Make-up-Korrekturstäbchen sind wunderbar, um kleine Patzer auszugleichen, denn Tropfen und Kleckse sind damit sofort beseitigt. Als Alternative eignen sich auch Wattestäbchen, jedoch bestechen Make-up-Korrekturstäbchen durch ihr spitzes und plattes Ende, und sie fusseln weniger. Achten Sie der Natur zuliebe darauf, dass sie aus reiner Baumwollwatte sind und ohne Plastik auskommen.

Pinsel

Um große und kleine Brösel auf dem Set zu entfernen, helfen Pinsel in unterschiedlichen Größen. Damit erreichen Sie jede Stelle und hinterlassen keine Abdrücke. Geeignet sind Pinsel aus dem Bastelladen oder der Make-up-Abteilung.

Tischstaubsauger (nicht auf dem Bild)

Ein Tischstaubsauger ist für mich unverzichtbar. Er hilft, wenn ich auf dem Set viel gebrösel habe und schnell Ordnung schaffen möchte. Da man in der Foodfotografie größtenteils mit verderblichen Lebensmitteln arbeitet, sollte der Staubsauger regelmäßig gereinigt werden.

Salzmühle und Salzflocken

Eine Prise Salz verleiht jedem herzhaften Gericht den letzten Schliff. Besonders schön sind aufgrund ihrer besonderen Form Salzpyramiden. Da sie aber nicht zu jedem Gericht passen, habe ich immer eine Salzmühle zur Hand.

Pfeffermühle und Pfefferkörner

Ebenso ist Pfeffer ein absolutes Muss. Mit einer Pfeffermühle und bunten Pfefferkörnern gerüstet, können Sie jedes Gericht aufpeppen.

Chiliflocken

Mit Chiliflocken lassen sich Gerichte ebenfalls aufhübschen. Da sie häufig zum Einsatz kommen, habe ich sie ebenso ins Set integriert.

Getrocknete Kräuter

Generell können Sie mit getrockneten Kräutern Ihre Gerichte leicht verschönern. Ob Sie sich für eine Kräutermischung oder ein einzelnes Kraut entscheiden, hängt von Ihrem kulinarischen Schwerpunkt ab.

Ceylon-Zimtstangen, Sternanis, Nelken

Geht es auf Weihnachten zu, finden sich Zimtstangen, Sternanis und Nelken in meinem Kit. Greifen Sie zu Ceylon-Zimtstangen, diese sind nicht nur gesünder, sondern haben auch eine reizvolle Struktur. Sie lassen sich sogar per Hand zerbröseln.

Herzhafte Gerichte stylen

Nachdem Sie nun die Grundlagen des Foodstyling kennengelernt haben, möchte ich etwas genauer auf einzelne Kategorien eingehen. So sollten Sie bei der Zubereitung und beim Fotografieren von Fleischgerichten etwa andere Dinge beachten als bei Nudeln. Denn indem Sie auf die einzigartige Beschaffenheit der Lebensmittel achten, können Sie diese durch Ihr Foodstyling akzentuieren.

Starten Sie eben erst mit der Foodfotografie, sollten Sie mit der Fotografie von simplen Gerichten beginnen. Wenn Sie das kochen und backen, was Sie gut können und worin Sie sich sicher fühlen, können Sie sich auf das Styling, die Bildkomposition und die Fotografie konzentrieren. Doch irgendwann möchten Sie sich wahrscheinlich weiterentwickeln, und dies geht nur, indem Sie sich intensiver mit dem Foodstyling auseinandersetzen. Denn je hübscher das Essen aussieht, desto hübscher kann das Bild werden.

Gerade kalte Gerichte sind einfacher zu fotografieren, da Sie sich für das Anrichten auf dem Teller und für das Garnieren ausreichend Zeit nehmen können. Aber wie geht man bloß vor, wenn man sich an Fleisch, Fisch oder Eintöpfe wagen möchte?

Im ersten Schritt sollten Sie die in diesem Buch vorgestellten Tipps zurate ziehen. Dann hilft es, sich zunächst ausschließlich dem Gericht zuzuwenden. Indem Sie es vor dem Shooting probekochen, anrichten und garnieren, bekommen Sie Sicherheit. Machen Sie vielleicht sogar ein Testbild, denn viele Gerichte sehen, mit der Kamera eingefangen, anders aus als in Wirklichkeit. Haben Sie leidenschaftliche (Hobby-)Köche im Freundes- oder Familienkreis, laden Sie doch zu einem gemeinsamen Kochabend ein, der nicht nur bleibende Erinnerungen schafft, sondern auch sehr lehrreich werden kann.

Bevor es nun wirklich losgeht, sollten Sie sich mit dem Setaufbau beschäftigen. Wie stellen Sie sich das Ambiente vor? Wie soll die Dekoration aussehen, und wo soll sie platziert sein? Machen Sie sich im Vorfeld Gedanken, und bereiten Sie alles weitgehend vor. Nun geht es mit ausreichend eingeplanter Zeit in die Küche.

Zehn Möglichkeiten, herzhafte Gerichte zu garnieren

Die sorgfältige Zubereitung sowie das Anrichten und Garnieren auf dem Teller sind das A und O beim Foodstyling. Gerade das Präsentieren sollte nicht zu kurz kommen. Daher finden Sie im Folgenden am Beispiel einer Suppe einige Styling-Möglichkeiten. Die Garnituren können auch auf andere Gerichte angewendet werden.

Stylen Sie Ihr Gericht final am Set, und überlegen Sie, welcher Blickwinkel der optimale für die Aufnahme ist. Betrachten Sie den Teller immer wieder aus dieser Richtung, um sicherzugehen, dass die Garnitur von dieser Seite aus besonders schmeichelhaft wirkt.

Frische Kräuter

Auch ohne besonders grünen Daumen empfiehlt es sich, Kräuter im Blumenkasten, auf dem Balkon oder im Garten anzupflanzen. So haben Sie immer eine schmackhafte Deko parat, die jedes Gericht akzentuiert. Damit die Kräuter lange frisch bleiben, sollten Sie sie erst kurz vor dem Garnieren abschneiden. Im Notfall können Sie allerdings »schlappen« Kräutern durch ein Bad in kaltem Wasser wieder Knackigkeit verleihen. Umgekehrt sollten Sie bei warmen Gerichten vorsichtig bzw. schnell sein, da sich Basilikum und Co. bei Wärme braun verfärben. Persönlich drapiere ich Kräuter gerne mit der Unterseite nach oben, da die Blattstruktur so besser zur Geltung kommt. Waschen und trocknen Sie Kräuter vor dem Hacken gründlich. Nutzen Sie zum Trocknen entweder ein sauberes Geschirrtuch und tupfen Sie die Kräuter vorsichtig ab, oder trocknen Sie sie in einer Salatschleuder. Denn schneiden Sie feuchte Kräuter, bleiben diese auf Ihrem Schneidebrett haften und werden leicht beschädigt, sodass ihr Saft austritt. Dann ist der dekorative Effekt dahin.

Hartkäse

Käse ist nicht nur bei Nudeln ein gern gesehener Begleiter. Fein oder grob geriebener Hartkäse passt zu vielen herzhaften Gerichten. Da man mit Parmesan und Co. im Alltag fast immer krümelt, sollte Sie das auch auf dem Bild tun.

Grissini und geröstete Brotscheiben

Bringen Sie mit Grissini und Brot eine zusätzliche Ebene ins Bild! Stecken Sie etwa ein Stück Brot in den Eintopf und heben Sie damit die Zutaten an, sodass sie besser zur Geltung kommen. Alternativ können Sie dafür auch einen Löffel nutzen.

Nüsse und Samen

Nüsse und Samen zahlen durch ihre unterschiedlichen Größen und Formen nicht nur optisch auf das Foodstyling-Konto ein, sondern schmecken zudem köstlich.



← **Hübsch aufgetischt**
 Lecker garniert, macht eine
 Suppe und auch jedes an-
 dere Gericht einfach mehr
 her!

100 mm | f5,6 | 1/4 s |
 ISO 125 | Stativ

Rösten Sie Haselnüsse, Mandeln, Cashewkerne und schwarzen sowie weißen Sesam ohne Fettzugabe in einer Pfanne an, bis es fein duftet. So sehen sie noch appetitlicher aus, und die Aromen kommen besser zur Geltung. Auch Walnüsse, Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne sind ein wahrer Augenschmaus. Halten Sie aber die Pfanne im Blick, und rühren Sie regelmäßig um. Die Grenze zwischen appetitlich gebräunt und verbrannt wird schnell überschritten. Geben Sie die Nüsse und Kerne danach gleich in eine Schale. Auch wenn der Herd ausgeschaltet ist, können sie mit der Restwärme der Pfanne schnell zu stark nachbräunen.

Selbst karamellisieren

Sie können Nüsse und Samen alternativ karamellisieren. Bringen Sie dafür 30 g Butter mit 30 g Rohrzucker in einer Pfanne bei mittlerer Hitze zum Schmelzen. Rühren Sie nicht mit einem Löffel oder Schneebesen im Topf, sondern schwenken Sie ihn nur, um zu vermeiden, dass die Masse klumpt. Geben Sie dann 100 g Nüsse oder Samen nach Wahl hinzu, und rühren Sie alles gut durch. Sobald das Karamell eine goldgelbe Farbe annimmt, verteilen Sie den Mix auf einem Backpapier und lassen ihn fest werden. Brechen Sie diesen dann gegebenenfalls in Stückchen.

Croutons

Croutons bereichern Gerichte mit einer knusprigen Komponente und sehen sehr ästhetisch aus. Sie sind rasch zubereitet, eine tolle Resteverwertung für altes Brot und halten sich in einem luftdicht verschlossenen Glas mehrere Monate. Schneiden Sie altes Brot in kleine Quadrate, legen Sie die Stücke auf ein mit Backpapier belegtes Backblech. Verteilen Sie nach Wunsch etwas Olivenöl und getrocknete Kräuter der Provence darauf, und mischen Sie alles durch. Backen Sie das Ganze rund 15 Minuten bei 170 °C Ober-/Unterhitze.

Frühlingszwiebeln und Zwiebeln

In feine Streifen geschnitten, werten Frühlingszwiebeln und Zwiebeln jedes Gericht auf. Vor allem, wenn sie schon im Gericht enthalten sind, sollten sie nicht als Garnitur fehlen. Bei Frühlingszwiebeln eignen sich besonders die saftig grünen Enden zu Dekorationszwecken. Schneiden Sie sie in Ringe oder Streifen.

Schmand

Ein Klecks Schmand schafft eine gute Grundlage für zusätzliche Toppings. Vor allem, wenn diese eine ähnliche Farbe wie die Speise haben, heben sie sich durch den weißen Untergrund angenehm vom Gericht ab.

Kresse und Sprossen

Kresse und Sprossen sind absolute Eyecatcher auf herzhaften Gerichten. Besonders lila Sprossen sehen fantastisch aus. Häufig gibt es im Supermarkt Packungen mit unterschiedlichen Sprossen. Alternativ können Sie diese auch selbst züchten.

Zitruschale

Abgerieben oder in Zesten abgezogen, verfeinert die Schale von Biozitrusfrüchten vor allem Gerichte mit Fleisch und Fisch sowie Speisen aus dem asiatischen Raum. Da sie schnell an den Fingern haftet, sollte Sie sie besser mit einer Pinzette positionieren.

Salz, Pfeffer, Chiliflocken und getrocknete Kräuter

Salz, Pfeffer, Chiliflocken und getrocknete Kräuter gehören zum Standardreertoire und sollten bei herzhaften Gerichten immer bedacht werden. Eine kleine Prise reicht in vielen Fällen bereits aus.

Ideen sammeln

Speziell in Restaurants wird auf das Anrichten auf dem Teller und auf die Garnitur besonders viel Wert gelegt. Lassen Sie sich daher beim nächsten Mal inspirieren, und halten Sie Ideen, die Ihnen gefallen, in einem Notizbuch oder in einer Notizen-App auf Ihrem Smartphone oder einfach fotografisch fest. Versuchen Sie aber später nicht, ein Gericht zu imitieren, sondern sehen Sie Ihre Notizen und Fotos als Ideensammlung an.

Suppen

Einige Beispiele, wie Sie Suppen aufpeppen können, haben Sie bereits gesehen. Doch was tun, damit die Einlage nicht direkt einsinkt? Bei Cremesuppen gibt mit Wasser angerührter und fest gewordener Grießbrei der Garnitur Stabilität, bei klaren Suppen kann mit Gelatine angedickte Gemüsebrühe helfen. Beides wird vorher in die Schalen oder Teller gefüllt und sollte komplett abkühlen. Danach wird nur eine dünne Schicht Suppe darauf gegossen. Nach dem Shooting können Sie die Suppen wieder abgießen und ganz normal verzehren. Ein umgedrehtes Schälchen auf dem Boden eines tiefen Tellers kann ebenfalls für ein Plateau sorgen, mit dem Sie der Garnitur Stabilität geben können.

Bereiten Sie Ihre Cremesuppe für das Foto mit weniger Flüssigkeit als normal zu. Durch die Dickflüssigkeit sinkt die Garnitur weniger ein. Um Sie später zu servieren, können Sie weitere Brühe untermischen, bis die gewünschte Konsistenz



↑ Für Stabilität sorgen

Die Suppenschüsseln sind mit Griesbrei gefüllt, der zum Zeitpunkt des Shootings schon ausgekühlt und fest ist. Erst dann kommt eine dünne Schicht Suppe zum Einsatz. Nun können die Toppings nicht mehr absinken.



↑ Schicht für Schicht

Arrangieren Sie erst die Suppeneinlage auf dem Teller (links), und geben Sie dann die Brühe dazu (rechts). So bleibt alles an Ort und Stelle.

100mm | f3,5 | 1/10s | ISO 100 | Stativ

für den Verzehr erreicht wird. Abhängig davon, welche Toppings Sie verwenden, ergibt es Sinn, die Suppe in abgekühltem oder kaltem Zustand zu fotografieren. Damit Suppenteller keine unschönen Ränder übergeschwappter Suppe aufweisen, sollte die Suppe erst am Set eingefüllt werden.

Bei klaren Suppen sollten Sie außerdem erst die festen Bestandteile im Teller arrangieren und dann nur so viel Brühe aufgießen, dass nichts davonschwimmt und der Inhalt gut erkannt werden kann.



↑ Ganz natürlich

Lassen Sie das Grün am Gemüse dran, sieht es noch appetitlicher aus.

10 mm | f3,5 | 1/50s | ISO 200 | Stativ



↑ Aus der Reihe tanzen

Halten Sie nach besonderen Gemüse- und Obstsorten Ausschau, und überraschen Sie so auf Ihren Foodfotos.

90 mm | f2,8 | 1/160s | ISO 100

Gemüse

Das Wichtigste bei der Zubereitung von Gemüse ist, zu gewährleisten, dass es die Farbe behält. Daher sollte es nicht zu lange gekocht und im besten Fall nur blanchiert werden. Brokkoli zum Beispiel bekommt dadurch eine deutlich intensivere Farbe. Besser noch geben Sie 1 TL Natron pro Liter Kochwasser hinzu, um die Farbe von Erbsen, Kohl und Spinat zu erhalten. Ein Schuss Essig ins Wasser hat bei Brokkoli die gleiche Wirkung. Wie anfangs erwähnt, sollten Sie besonders auf

perfekt unperfekte Qualität setzen. Indem Sie Karotten mit Grün oder Tomaten an der Rispe kaufen, steuern Sie dem Bild viel Natürlichkeit bei. Diese können als Deko, aber auch im Gericht selbst verwendet werden (denken Sie an Ofengemüse). Gemüse ist wunderbar vielseitig, da Sie es auf so viele unterschiedliche Arten zuschneiden können. Achten Sie beim nächsten Einkauf darauf, ob Sie besondere Gemüsesorten oder -varianten finden. Tolle Beispiele sind Ringelbete (eine Rote-Bete-Sorte) oder gestreifte Auberginen.

Salat

Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass der Salat in Restaurants selten vermischt serviert wird? Daran sollten Sie sich ein Beispiel für Ihre Foodfotos nehmen. In Restaurants kommt der grüne Salat als Erstes in die Schüssel, und darauf türmen sich Schicht für Schicht alle weiteren Zutaten. Die Soße wird häufig separat

serviert, befindet sich im unteren Teil des Tellers oder wurde nur an einigen kleinen Stellen übergeträufelt. Vor allem mit cremigen Soßen vermischter Blattsalat wirkt rasch schlapp und unappetitlich.

Sollte der Salat vor der Zubereitung den Kopf hängen lassen und nicht mehr so frisch aussehen, liegt dies häufig an Wassermangel. Damit der Salat wieder frisch und knackig wird, können Sie ihn 15 Minuten in kaltem Wasser mit einem Esslöffel Zucker ziehen lassen.

Denken Sie außerdem daran: Salat muss nicht zwangsläufig in einer großen Schale serviert werden. Sie können auch einzelne Portionen auf Tellern anrichten, eine geschmackvolle Servierplatte verwenden oder ihn in ein Glas schichten. Erleichtern Sie sich die Arbeit: Mischen und arrangieren Sie Ihren Salat mit den Händen, so haben Sie viel mehr Feingefühl als bei der Nutzung von Salatbesteck.



← Salat mal anders

Sie können Salat auch hübsch in Gläser schichten! Die Pilze sind in diesem Fall jedoch unten im Glas, da sie sonst den Feldsalat zusammendrücken würden. Das Schälchen im Vordergrund akzentuiert die Pilze durch Wiederholung.

100 mm | f3,5 | 1/10 s | ISO 100 | Stativ



← **Köstlicher Salat**

Damit die Pilze zur Geltung kommen, liegen sie oben auf dem Feldsalat auf und sind nicht unter den Salat gemischt.

**100 mm | f3,5 | 1/5 s |
ISO 100 | Stativ**

Nudeln

Kommen wir zu den Nudeln, einem der Lieblingsessen der Deutschen. In vielen Regionen Deutschlands werden die Nudeln erst am Tisch mit der Soße vermischt. Doch häufig kleben sie dann aneinander, für ein ansprechendes Foodstyling ein echtes Desaster! Dagegen hilft etwas Öl, das unter die frisch abgeseihten Nudeln gemischt wird. Damit das Nationalgericht der Italiener hübsch aussieht und die Nudeln ihre Form behalten, sollten sie al dente gekocht werden. Mit etwas Übung und Geschick können Sie dann Spaghetti und Linguine zu hübschen Nestern formen. Dies funktioniert besonders gut, wenn Sie Ihre Hände dafür verwenden.

Damit die Struktur der Nudeln nicht verloren geht, sollte Pasta auf Bildern nicht in Soße ertrinken. Qualitativ hochwertige Nudeln nehmen Soßen besser auf und machen optisch (und natürlich geschmacklich) einen großen Unterschied. Interessanter werden Nudelgerichte außerdem, wenn Gemüse, Oliven oder andere Add-ons ins Gericht integriert werden. Denken Sie auf jeden Fall an etwas frischen Parmesan oder Schafskäse, und vergessen Sie nicht, damit zu krümeln! Etwas Käse darf ruhig neben dem Teller landen.



← Buon appetito!

Nudeln sollten auf Fotos nie in Soße ertrinken, da sonst ihre Struktur verloren geht. Die kleinen Cherrytomaten sorgen für Frische. Das Basilikum bringt einen schönen Kontrast mit und wertet das Gericht farblich auf.

**60mm | f5 | 1/13s |
ISO 100 | Stativ**

Aufläufe und Überbackenes

Die wichtigste Überlegung beim Styling von Aufläufen ist die Auflaufform. Sie sollte der Menge des Inhalts entsprechen, also weder zu groß (der Rand wirft Schatten) noch zu klein sein. Entscheiden Sie sich für eine schöne Form, können Sie den Auflauf direkt in dieser fotografieren, was das Styling deutlich vereinfacht. In diesem Fall sollten Sie darauf achten, dass der Rand sauber bleibt. Um dennoch die Schichten des Auflaufs sichtbar werden zu lassen, können Sie ein Stück herausnehmen, sodass die Betrachter in den Auflauf »hineinspitzen« können. Möchten Sie einzelne Stücke fotografieren, ist es besser, den Auflauf vorher abkühlen zu lassen, da die Flüssigkeit mit der Zeit andickt und nicht so stark verläuft. Beim Herausheben helfen sogenannte Lasagneheber, die wie ein quadratischer Tortenheber aussehen. Außerdem lassen sich die innenliegenden Stücke einfacher herausheben, die sich oftmals besser für das Foto eignen.

Die obere Käseschicht sollte bei Aufläufen gut gebräunt sein. Sollte der Käse beim Backen nicht genug Farbe bekommen haben, können Sie zusätzlich die Grillfunktion Ihres Ofens nutzen oder einzelne Stellen mit einem Flambiergerät nachbräunen. Damit der geschmolzene Käse bei längerem Stehen nicht trocken aussieht, können Sie ihn mit einem Hauch Öl einpinseln.



← Die Komponenten Ihres Gerichts sichtbar machen

Wenn Sie nicht alle Zutaten mit der Creme/Soße übergießen oder sie in sie einarbeiten, erkennen die Betrachter auf den ersten Blick, was sich im Auflauf befindet.

**50 mm | f4 | 1/20 s |
ISO 100 | Stativ**

Zudem bietet es sich an, nicht alle Zutaten in die Form zu füllen und dann die Creme/Soße komplett darüberzugießen. Wenn Sie ein wenig Gemüse etc. oben auf positionieren und nur leicht mit der Creme verquirlen, wird dem Betrachter schon auf den ersten Blick verraten, welche Komponenten im Auflauf enthalten

sind. Schauen Sie sich etwa die Kürbis-Spinat-Quiche an. Bei diesem herzhaften Kuchen können Sie den Spinat gut erkennen. Von diesem ist nur die Hälfte direkt in der Creme gelandet, den Rest habe ich daraufgelegt und nur leicht eingearbeitet.



→ Einblick bieten

Die meisten Aufläufe lassen sich ansprechend in ihrer Form fotografieren. Entnehmen Sie jedoch vorher eine Portion auf der dem Licht zugewandten Seite. Die Oberfläche wurde hier mit einem Flambiergerät nachgebräunt.

**40 mm | f5 | 1/13 s |
ISO 100 | Stativ**

Burger, belegte Brote und Sandwiches

Burger, belegte Brote oder neudeutsch Sandwiches sind eine tolle Möglichkeit, um sich in der Foodfotografie zu üben. Sie können nicht abkühlen, sind wandelbar, nicht superschwierig zu stylen und dennoch nicht ganz langweilig. Aufstrich, Käse, Wurst, Salat und Gemüsebeilagen weisen alle eine unterschiedliche Konsistenz und Farbe auf – sie bieten schier unendliches Potenzial für Sandwichkreationen. Gleichzeitig muss mit jeder Komponente anders umgegangen werden. Salat sollte im Gegensatz zum herkömmlichen Schichten am besten unten liegen, so dass möglichst wenig verdeckt wird. Soße kann besonders gut mit Spritzen an den richtigen Stellen ergänzt werden. Damit die einzelnen Komponenten nicht wegrutschen, können Sie diese mit Zahnstochern fixieren. Sie geben dem Brot oder Burger zusätzliche Stabilität. Achten Sie beim Kauf des Brotes auf eine schöne und interessante Kruste, und schneiden Sie es am besten selbst mit einem scharfen Brotmesser oder einer Brotschneidemaschine, um die Dicke der Scheiben selbst bestimmen zu können.

Fleisch und Fisch

Nicht nur in der Zubereitung, sondern besonders im Sinne des Foodstyling gehören Fleisch und Fisch zu den herausfordernden Zutaten und Gerichten. Zubereitetes Fleisch hat häufig eine braune Farbe, die nicht zwangsläufig mit Frische assoziiert wird. Genau diese gilt es daher, durch die Kombination mit Beilagen und frischen Kräutern zu erzielen.

Da sich bei Fleisch und Fisch die Qualität der Produkte in deren Maserung, dem Bratverhalten sowie in der Farbigkeit deutlich bemerkbar macht, sollten Sie Wert auf hochwertige Produkte (ich empfehle Bioware) vom Metzger oder frisch von der Theke legen. Haben Sie einen Fischmarkt im Umkreis, erhalten Sie dort die beste und frischeste Auswahl an Fisch und Meeresfrüchten. Lassen Sie sich vor Ort vorhandene Gräten entfernen, wenn Sie damit wenig Erfahrung haben.

Denken Sie an die Möglichkeit, Fleisch und Fisch auch in roher Form zu fotografieren. Das

↓ Keine Perfektion notwendig

Burger sind nie perfekt. Deswegen sollten sie es auf Fotos auch nicht sein. Bei diesem Cheeseburger habe ich das Patty so gedreht, dass das Fleisch trotz der Käseschicht noch erkennbar bleibt.

100mm | f5,6 | 1/6s | ISO 200 | Stativ



saftige Rot und die feine Maserung eines Steaks oder die glänzende Haut von frischem Fisch können wunderschöne Fotomotive sein. Legen Sie am besten ein Brettchen oder etwas Backpapier unter, sodass der Untergrund weiterhin unmittelbar nutzbar bleibt. Reinigen Sie ihn andernfalls sehr sorgfältig, um mögliche Keime zu entfernen.

Bei der Zubereitung von Fleisch ist es wichtig, dass dieses gut bräunt. Waschen Sie das Fleisch vorher ab, um Keime zu entfernen, und tupfen Sie es gründlich mit Küchenpapier trocken, bevor Sie es in die heiße Pfanne legen. So laufen Sie nicht Gefahr, das Fleisch durch zu viel Feuchte zu köcheln, anstatt es zu braten. Nutzen Sie eine Gusseiserne oder eine Aluminiumpfanne, da diese stärker erhitzt werden können, und greifen Sie zu stark erhitzbaren Ölen wie Sonnenblumenöl, Kokosöl, Rapsöl oder Butterschmalz. Salzen Sie Ihr Fleisch ruhig kurz vor der Zubereitung, am besten mit grobem Salz. Fügen Sie andere Gewürze erst hinterher hinzu. Diese verbrennen Ihnen sonst bei der starken Hitze, was ein bitteres Aroma hinterlässt. Würzen Sie das Fleisch auf dem Foto mit grob zerstoßenen Pfefferkörnern und Gewürzen, da sie auf dem Foto Akzente setzen. Braten Sie Ihr Steak außerdem lieber medium als durch, so sieht es auf dem Foto saftiger aus.

Schneiden Sie das Fleisch für eine zusätzliche Aufnahme entgegen der Faserrichtung an, um das saftige Innenleben zu zeigen. Möchten Sie das Steak lieber durchgebraten genießen, können Sie es nochmals erwärmen und fertig garen, bevor Sie es servieren.

Schöne Grillstreifen erhalten Sie dank einer Grillpfanne mit Rillen. Um die Streifen zu verstärken, hilft ein Flambiergerät. Eine interessante Struktur können Sie auch durch Marinaden erreichen. Streichen Sie das Fleisch am Vorabend mit der Marinade ein, und lassen Sie es über Nacht im Kühlschrank ziehen. Abhängig von der Menge der Marinade kann es ratsam sein, sie vor dem Braten wieder leicht abzustreifen.

Da man Fleisch und Fisch schnell ansieht, wenn sie seit längerer Zeit fertig sind, ist Timing gefragt. Bereiten Sie das Setting und die Kamera vor der Zubereitung vor, sodass das Fotografieren hinterher schneller von der Hand geht. Idealerweise ist der Weg von der Küche zum Set nicht so weit. Glänzt das Fleisch durch die Wartezeit nicht mehr, hilft ein wenig Öl, das mit einem Pinsel aufgetragen werden kann. Eine hauchdünne Schicht ist völlig ausreichend, das Fleisch soll keinesfalls einen fettigen Anschein bekommen. Geschmacklich werden Sie es aufgrund der geringen Menge nicht merken.

↓ Bereit für den Herd!

Das Fleisch macht mit etwas Öl und Salz in der Pfanne richtig was her. Doch für ein optimales Ergebnis beim Braten sollte es natürlich erst in die heiße Pfanne gelegt werden.

100mm | f6,3 | 0,8s |
ISO 100 | Stativ





↑ **Kross gebraten, innen saftig**

Frisch angeschnitten sieht das Steak sehr saftig aus, aber steht es länger auf dem Set, kann es trocken werden. Bestreichen Sie die Oberfläche dann hauchdünn mit Öl, glänzt es wieder wie frisch aus der Pfanne. Ist das Steak aufgeschnitten, gibt sich das medium gegarte Innenleben zu erkennen und sorgt bei Fleischliebhabern für Appetit.

Links: 100 mm | f6,3 | 1/5s | ISO 100 | Stativ

Rechts: 100 mm | f5,6 | 1/20s | ISO 250 | Stativ

Beim Fotografieren sollten Sie Ihr Augenmerk auf die Struktur des Fleisches legen. Diese kommt beim Einsatz von Gegenlicht besonders gut zur Geltung. Zudem harmonisieren Fleischgerichte häufig besser mit dunklen als mit hellen Unter- und Hintergründen. Dies kommt wahrscheinlich daher, dass Schwarz genauso wie Fleisch eher als maskulin gilt und wir es direkt mit Feuer und Kohlen in Verbindung bringen.



↑ Frischer Fisch

Sowohl im rohen als auch im zubereiteten Zustand ist die Fischhaut ein echter Hingucker.

Beide: 100 mm | f4,5 | 1/6 s | ISO 100 | Stativ | Dauerlichtlampe

Haben Sie die Möglichkeit, Fisch mit Haut zuzubereiten, sollten Sie diese wahrnehmen. Eine krosse Kruste sieht nicht nur fantastisch aus, sondern sorgt auch für Saftigkeit. Schneiden Sie diese mehrfach leicht ein, damit sie sich beim Braten nicht wölbt. Im Gegensatz zu Fleisch sollten Sie Fisch schonend bei geringer Hitze zubereiten. Sonst treten rasch die Fischproteine in Form weißer Schlieren aus, was weniger appetitlich aussieht. Garen Sie Lachs und Co. nicht zu lange, da diese sonst zäh werden und auch auf dem Foto nicht mehr so anziehend aussehen.

Ein hübsches Fotomotiv sind gleichermaßen Meeresfrüchte. Krabben und Garnelen bringen mit ihrem kräftigen Orange eine ansprechende Farbe auf den Teller, Miesmuscheln und Tintenfisch überzeugen durch ihre besondere Struktur.



← **Warmes Farbenspiel**
Obwohl Polenta, Pilze und Involtini (italienische Rouladen) eine ähnliche Farbe haben, kommen die unterschiedlichen Strukturen und die Konsistenz durch die Schatten gut zur Geltung. Ein wenig Grün (Petersilie und Salbei) bringt einen Farbtupfer ins Gericht.

**100 mm | f3,5 | 1/6 s |
ISO 100 | Stativ**



↑ Früchte des Meeres

Meeresfrüchte sind aufgrund ihrer Form und ihrer charakteristischen Oberfläche ein echter Blickfang.

100mm | f5 | 1/8s |
ISO 100 | Stativ

Vernachlässigen Sie bei der Zubereitung den Einsatz von frischen Kräutern nicht. Werden diese erst zum Ende der Garzeit zugegeben, behalten sie ihre Farbe und Struktur besser. Ist eine Soße Bestandteil des Gerichts, sollte sie nur sparsam auf dem Teller angerichtet werden. Bei cremigen Soßen bietet es sich an, erst die Soße auf die Platte zu geben und das Fleisch oder den Fisch daraufzusetzen. So verhindern Sie, dass die Soße die Struktur des Fleisches oder Fisches verdeckt. Natürlich können Sie auch ein Kännchen oder Schälchen mit zusätzlicher Soße hinstellen, sodass klar wird, dass das Rezept mehr Soße vorsieht.

Eintopf und andere breiige Gerichte

Es gibt zahlreiche Gerichte, die köstlich schmecken, aber auf den ersten Blick nicht unbedingt danach aussehen. Einige Beispiele hierfür sind Chili con Carne, Risottos, Currys, One-Pot-Gerichte und Eintöpfe. Sie weisen häufig eine breiige Konsistenz auf und werden lange gekocht. Dies geht damit einher, dass die einzelnen Zutaten nicht mehr so gut erkenn-

bar sind und ihre Form verlieren. Gerade bei diesen Gerichten ist es wichtig, die Zutaten nicht alle zu Beginn hinzuzugeben, sondern abhängig von ihrer Garzeit.

Einzelne Bestandteile des Gerichts können Sie in einer zusätzlichen Pfanne anbraten und als Garnitur oder nur leicht in die Soße gedrückt auf den Teller legen. Generell ist die Garnitur bei solchen Gerichten besonders wichtig. In der Regel weiß jeder, wie ein Risotto aussieht. Mit gebratenem Gemüse und etwas Ziegenkäse on top, sieht es viel appetitlicher aus. Gerichte mit einer festeren Konsistenz lassen sich außerdem gut in Tassen gedrückt oder ausgestochen in Form bringen, was vor allem Beilagen aufwertet.

Ein gutes Beispiel für eine gelungene Garnitur stellt Porridge dar. Wenn er auch meist süß serviert wird, stehen häufig Toppings wie Beeren, Mandelblättchen und Schokostückchen im Mittelpunkt. Diese verleihen ihm eine zusätzliche, leckere Note und lassen ihn deutlich einfacher in Szene setzen und fotografieren.

Gerade bei den breiigen Gerichten bietet es sich an, großen Wert auf das Storytelling zu legen, sodass eine ansprechende Stimmung geweckt und die Aufmerksamkeit ein wenig vom Gericht abgelenkt wird. Betten Sie Ihr Gericht in

eine Geschichte ein, und zeigen Sie etwa, wie das Essen auf dem Tisch steht und verteilt wird. Da beim Storytelling meist zahlreiche Props verwendet werden und der Fokus nicht ausschließlich auf dem Gericht liegt, wird dieses auf dem Foto nicht so groß abgebildet. Zum Storytelling erfahren Sie ab Seite 202 mehr.



← **Bei breiigen Gerichten
auf die Konsistenzen
achten**

Bei der Zubereitung habe ich darauf geachtet, dass der Kürbis nicht zu weich wird und seine Form verliert. Die Tomaten wurden erst kurz vor Ende der Garzeit hinzugegeben, damit sie ihre Struktur behalten. Frische Kräuter sorgen für einen Farbkick.

**50 mm | f5 | 1/13 s |
ISO 100 | Stativ**



→ In Form gebracht

In eine Tasse gedrückt und dann auf den Teller gestülpt, lassen sich Beilagen wie Reis ganz einfach in Form bringen.

**100 mm | f5 | 1/4 s |
ISO 100 | Stativ**



← **Storytelling hilft!**

Versuchen Sie, bei schwierigen Gerichten Storytelling in Ihr Bild einzubeziehen, verzeiht dies den ein oder anderen Mangel an Perfektion, da der Fokus nicht ausschließlich auf dem Gericht liegt.

**100 mm | f3,2 | 1/25 s |
ISO 100 | Stativ**



Inhalt

Vorwort	12
---------------	----

Kapitel 1

Technik	16
----------------------	----

Ist die Technik wichtig?	16
---------------------------------------	----

Die Kamera	16
-------------------------	----

Kameratypen	17
-------------------	----

Vollformat und APS-C-Format	19
-----------------------------------	----

Fotografieren mit dem Smartphone	21
--	----

Objektive	25
------------------------	----

Brennweiten	25
-------------------	----

Festbrennweite vs. Zoom	28
-------------------------------	----

Lichtstärke	29
-------------------	----

Belichtungsdreieck	29
---------------------------------	----

ISO-Wert	31
-----------------------	----

Blende	33
---------------------	----

Schärfentiefe	33
----------------------------	----

Belichtungszeit	36
------------------------------	----

Die richtige Belichtung	40
--------------------------------------	----

Die Belichtungskorrektur	42
--------------------------------	----

Das Histogramm	42
----------------------	----

Von der Theorie zur Praxis	44
---	----



Die richtige Fokussmethode	45
Autofokus (AF)	45
Manueller Fokus (MF)	47
Weitere Hilfsmittel	47
Meine Ausrüstung	50
TAKE AWAY: Dos & Don'ts	53

Kapitel 2

Licht	56
--------------------	----

Es gibt kein schlechtes Licht	56
Licht – die Grundlagen	56
Lichtformen	57
Lichtintensität	63
Fülllicht	64
Lichtfarbe, Weißabgleich	67
Lichtrichtungen	69
Frontlicht (6 Uhr)	70
Seitenlicht (3 Uhr und 9 Uhr)	71
Gegenlicht (12 Uhr)	72
Schräges Licht von hinten (2 Uhr und 10 Uhr)	72
Kreuzlicht	73
Licht von oben	74
Licht von schräg oben	75
Licht von gleicher Höhe	75





Ohne Dunkelheit kein Licht	76
Licht bändigen und formen	78
Licht streuen	78
Licht reflektieren	78
Licht wegnehmen	81
Fotografie mit Tageslicht	84
Licht ist wandelbar	85
Der optimale Platz zum Fotografieren	86
Fotografieren mit wenig Tageslicht	87
Fotografieren unter freiem Himmel	89
Künstliche Beleuchtung mit Dauerlicht	91
Mein Arbeitsplatz	96
TAKE AWAY: Dos & Don'ts	99

Kapitel 3

Foodstyling

Warum Sie Ihr Essen stylen sollten

Die Bausteine des Foodstylings

Der Einkauf	102
Die Zubereitung	105
Die Präsentation	106
Die Garnitur	108

Das Foodstyling-Kit

Herzhafte Gerichte stylen

Zehn Möglichkeiten, herz hafte Gerichte zu garnieren	114
Suppen	117
Gemüse	119
Salat	120
Nudeln	122
Aufläufe und Überbackenes	123
Burger, belegte Brote und Sandwiches	125
Fleisch und Fisch	125
Eintopf und andere breiige Gerichte	130

Süße Gerichte stylen	134
Zehn Möglichkeiten, süße Gerichte zu garnieren	134
Kuchen	137
Torten	139
Desserts	139
Eis fotografieren	142
Getränke in Szene setzen	144
Foodstyling-Hacks	149
TAKE AWAY: Dos & Don'ts	151

Kapitel 4

Setstyling	154
-------------------------	-----

Ziele des Setstylings	154
------------------------------------	-----

Props	156
--------------------	-----

Zutaten	156
---------------	-----

Geschirr	158
----------------	-----

Besteck	159
---------------	-----

Textilien	160
-----------------	-----

EXKURS: Sechs Möglichkeiten, eine Serviette im Bild zu nutzen	162
--	-----

Glaswaren	163
-----------------	-----

Küchenutensilien	164
------------------------	-----

Blumen, Blüten und Zweige	166
---------------------------------	-----

Saisonale Deko	167
----------------------	-----

Alltagsgegenstände	168
--------------------------	-----

Geschenkverpackungen	169
----------------------------	-----

EXKURS: Schälchen aus Modelliermasse herstellen	170
--	-----

Props finden leicht gemacht	172
-----------------------------------	-----

Eine Prop Capsule zusammenstellen	173
---	-----

Eine Prop Capsule für den Schwerpunkt Backen (30 Teile)	178
---	-----

Eine Prop Capsule für den Schwerpunkt Kochen (28 Teile)	180
---	-----

Unter- und Hintergründe	180
--------------------------------------	-----

Möbel, Tapeten und mehr	182
-------------------------------	-----

Hintergründe befestigen	186
-------------------------------	-----

Backdrops selbst gestalten	186
----------------------------------	-----





EXKURS: Einen Hintergrund gestalten	188
Den Untergrund versiegeln	191
Authentizität durch Menschen	192
Farbenlehre	194
Die Grundlage: Der Farbkreis	195
Wie sollen sich die Betrachter fühlen?	196
Farben kombinieren	198
Alle Elemente kommen zusammen	201
Die Bildanalyse	202
Storytelling	202
Moodboard	210
EXKURS: Restaurantfotografie	213
TAKE AWAY: Dos & Don'ts	215

Kapitel 5

Komposition

Wieso Komposition?	218
Bildformat	218
Hochformat	219
Querformat	220
Quadrat	220
Bildausschnitt	222
Close-up	222
Porträt	222
Szene	222
Aufnahmeperspektiven	223
Die Frontalperspektive	224
25–75°-Winkel	224
Top View	224
Die passende Perspektive finden	226
Bildaufbau	227
Drittelregel	227
Goldener Schnitt	229
Goldenes Dreieck	229

Fibonacci-Spirale	229
EXKURS: Wie Sie Dinge wahrnehmen – die Gestaltgesetze	232
Die Regel der ungeraden Anzahl	236
Ebenen	237
Den Blick durch das Bild lenken	240
Diagonale	240
S-Kurve	241
Ellipse	241
Negativraum	243
Passiver Raum	244
TAKE AWAY: Dos & Don'ts	245

Kapitel 6

Bilder bearbeiten

Ziele der Bildbearbeitung	248
Das Raw-Format	248
Lightroom-Grundlagen	250
Bilder importieren	252
Direkter Import mit der Tether-Aufnahme	252
Bibliothek-Modul	254
EXKURS: Bildauswahl	257
Copyright	259
Entwickeln-Modul	261
Bilder exportieren	263
Globale Korrekturen	264
Bildkorrekturen	264
Belichtung	267
Farben	272
Lokale Korrekturen	276
Schneller ans Ziel	279
Bilder angleichen	279
Die Wirkung einer Einstellung prüfen	280
Zurück auf Anfang	281





Regler präzise und schnell anpassen	281
Unterschiedliche Bildlooks testen	282
Presets	282
Bildbearbeitung am Smartphone und Tablet	285
TAKE AWAY: Dos & Don'ts	287

Kapitel 7

Workflow

Inspiration und Vorbereitung	290
Der Einkauf	291
Die letzten Vorbereitungen	292
Das Shooting	293
Bärlauch-Kartoffel-Suppe	293
REZEPT: Bärlauch-Kartoffel-Suppe	296
Bärlauchpesto	298
REZEPT: Bärlauchpesto	300
Bärlauchbrot	302
REZEPT: Bärlauchbrot	304
Bildbearbeitung	306
TAKE AWAY: Dos & Don'ts	311

Kapitel 8

Ihr eigener Stil

Was ist Stil?	314
Genres in der Foodfotografie	315
Freisteller oder Produktbild	315
Food Art	316
Reportage	316
Storytelling	317
Foodporträt	317

Bausteine des persönlichen Stils	318
Bildmotiv	318
Technik	318
Komposition	318
Bildbearbeitung	318
Wie Sie Ihren Stil finden	319
Schneller ans Ziel mit einem Warum	320
Ihr Warum	321
Was sind Ihre Werte?	322
Den eigenen Stil beschreiben	324
Bilder sprechen lassen	324
Ihr Wie oder wie Sie Ihren Styleguide entwickeln	325
Kreieren Sie einen fesselnden Instagram-Account und ein Blog	328
Ein anziehender Instagram-Account	328
Ein fesselndes Blog	330
Instagram-Beispiele	330
@maria.panzer	331
@emmaslieblingsstuecke	333
@_kitchenstory_	335
@backbube	337
@sabrinasue_in_love_with_food	339
TAKE AWAY: Dos & Don'ts	341
Glossar	342
Index	347

