

# Fotografia kulinarna

Od zdjęcia do arcydzieła

Wydanie II

Spraw, aby dzieła sztuki  
kulinarnej wyglądały  
jeszcze pyszniej!

Nicole S. Young

Helion

Tytuł oryginału: Food Photography: From Snapshots to Great Shots, Second Edition

Tłumaczenie: Piotr Cieślak z wykorzystaniem fragmentów książki „Fotografia kulinarna. Od zdjęcia do arcydzieła” w tłumaczeniu Marka Kani

Skład: Ewa Galczak

ISBN: 978-83-246-2490-9

Authorized translation from the English language edition, entitled: FOOD PHOTOGRAPHY: FROM SNAPSHOTS TO GREAT SHOTS, Second Edition; ISBN 0134097130; by Nicole S. Young; published by Pearson Education, Inc, publishing as Peachpit Press, Copyright © 2016 by Peachpit Press.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from Pearson Education, Inc.

Polish language edition published by HELION S.A., Copyright © 2016.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [helion@helion.pl](mailto:helion@helion.pl)

WWW: <http://helion.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://helion.pl/user/opinie/fotzy2>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

# Spis treści

## **WSTĘP** **X**

## **ROZDZIAŁ 1. PODSTAWY FOTOGRAFII KULINARNEJ** **3**

<b>Narzędzia i techniki w cyfrowej fotografii kulinarnej</b>	
Omawiamy zdjęcie	4
Omawiamy zdjęcie	6
Aparaty cyfrowe	8
Ograniczenia aparatów kompaktowych	8
Lustrzanki i bezlusterkowce	11
Matryce: pełnoklatkowe czy mniejsze?	12
Jaki aparat powinienem kupić?	14
Obiektywy i ogniskowe	15
Szeroki kąt	15
Obiektywy standardowe	16
Teleobiektywy	17
Obiektywy makro	17
Statywy i akcesoria	21
Statywy	21
Główce statywów	21
Wężyki spustowe	22
Praca z plikami cyfrowymi	23
RAW kontra JPEG	23
Balans bieli	24
Trzy składowe ekspozycji: przysłona, czas otwarcia migawki i czułość ISO	26
Przysłona	27
Czas otwarcia migawki	27
Czułość ISO	30
Obliczanie ogólnych wartości ekspozycji	32
Rozdział 1. Wyzwania	35

## **ROZDZIAŁ 2. OŚWIETLENIE** **37**

<b>Techniki i sprzęt oświetleniowy w fotografii kulinarnej</b>	
Omawiamy zdjęcie	38
Omawiamy zdjęcie	40
Rodzaje światła	42
Światło naturalne	42
Światło sztuczne	42

Akcesoria do modelowania światła	46
Blendy	46
Dyfuzory	47
Charakter światła	48
Barwa	49
Intensywność	50
Odległość	50
Kierunek padania światła	51
Oświetlenie z tyłu	51
Oświetlenie z boku	53
Oświetlenie z przodu	56
Rozdział 2. Wyzwania	59
<b>ROZDZIAŁ 3. STYLIZACJA I REKWIZYTY</b>	<b>61</b>
<b>Sztuka prezentacji potraw</b>	
Omawiamy zdjęcie	62
Omawiamy zdjęcie	64
Rozważania nad stylizacją	66
Korzystanie z usług stylisty	66
Kwestia etyki	66
Potrawy stylizowane a prawdziwe	67
W trosce o jakość	69
Używanie świeżych składników	69
Przemyślane zakupy	69
Podstawy stylizacji potraw	71
Gadżety i narzędzia	71
Korzystanie z zamienników	72
Utrzymanie stanowiska pracy w czystości	74
Stylizowanie z perspektywy aparatu	74
Podążaj za instynktem	74
Wskazówki i sztuczki	76
Zwiększanie objętości	76
Dekorowanie potraw	79
Odrobina bałaganu nie zawadzi	80
Lód prawdziwy a sztuczny	80
Dodawanie ruchu	82
Stylizacja z użyciem rekwizytów	84
Prostota i właściwy dobór rekwizytów	85
Naczynia i akcesoria	86
Tkaniny i faktury	89
Rozdział 3. Wyzwania	93

## **ROZDZIAŁ 4. KADROWANIE I KOMPOZYCJA 95**

Twórz lepsze zdjęcia dzięki starannie dobranej kompozycji	
Omawiamy zdjęcie	96
Omawiamy zdjęcie	98
W poszukiwaniu harmonii	100
Zasada trójpodziału	100
Tło i pierwszy plan	101
Trójkąty i trójki	102
Perspektywa i kadrowanie	104
Pionowo i poziomo	104
Pod kątem z góry	106
Z boku	108
Z góry	108
Ogniskowa, kompresja perspektywy i głębia ostrości	110
Co to jest kompresja perspektywy?	110
Dlaczego ogniskowa ma znaczenie?	110
Ostrość	112
Szukanie najlepszego miejsca do ustawienia ostrości	113
Ostrzenie — sztuczki i wskazówki	115
Kształty, linie i kolory	115
Kształty	115
Linie i rogi	115
Kolory	117
Rozdział 4. Wyzwania	119

## **ROZDZIAŁ 5. DAJ SIĘ POZNAĆ 121**

<b>Zabieganie o sukces w internecie</b>	
Omawiamy zdjęcie	122
Omawiamy zdjęcie	124
Strona WWW to Twój dom w internecie	126
Zakładanie strony internetowej i bloga	126
Przygotowywanie portfolio	128
Udostępnianie prac i budowanie sieci kontaktów	129
Daj się poznać przez media społecznościowe	130
Twórz listę mailingową	131
Uczestnictwo w konferencjach	133
Ochrona cyfrowych treści	134
Rejestrowanie praw autorskich	134
Umieszczanie znaków wodnych na zdjęciach	136
Ochrona bloga	141
Dobre rady	144
Rozdział 5. Wyzwania	145

## **ROZDZIAŁ 6. EDYCJA ZDJĘĆ W PROGRAMIE ADOBE LIGHTROOM**

**147**

### **Wydobywanie ze zdjęć tego, co najlepsze**

Omawiamy program Adobe Lightroom	148
Przestrzeń robocza modułu Library (biblioteka)	148
Omawiamy program Adobe Lightroom	150
Przestrzeń robocza modułu Develop (przetwarzanie)	150
Pierwsze kroki	152
Kalibrowanie monitora	152
Programy do edycji zdjęć	153
Obsługa programu Adobe Lightroom	153
Moduł Library (biblioteka)	154
Tworzenie katalogu	154
Importowanie plików	154
Wskazówki organizacyjne	162
Wybieranie najbardziej udanych zdjęć	165
Moduł Develop (przetwarzanie)	171
Kadrowanie i klonowanie	171
Podstawowe poprawki	173
Zastosowanie ustawień predefiniowanych	183
Eksportowanie plików	186
Przygotowanie do eksportowania	186
Okno eksportowania plików	187
Posługiwanie się ustawieniami eksportowania	191
Rozdział 6. Wyzwania	193

## **ROZDZIAŁ 7. ZA KULISAMI**

**195**

### **Fotografia kulinarna od A do Z**

Omawiamy zdjęcie	196
Omawiamy zdjęcie	198
Przekąski	201
Rekwizyty i stylizacja	204
Oświetlenie	207
Obróbka	209
Zielone smoothie z mango	215
Rekwizyty i stylizacja	215
Oświetlenie	218
Obróbka	221

Sałatka z grejpfruta	227
Rekwizyty i stylizacja	227
Oświetlenie	232
Obróbka	234
Khao soi	241
Rekwizyty i stylizacja	242
Oświetlenie	246
Obróbka	248
<b>PODSUMOWANIE</b>	<b>253</b>
<b>SKOROWIDZ</b>	<b>254</b>

# 3

## Stylizacja i rekwizyty

### Sztuka prezentacji potraw

Fotografię kulinarną uwielbiam między innymi dlatego, że ogromnie lubię pracować nad potrawą i stylizować ją, a kiedy słyszę, że moje zdjęcia wywołują u oglądających głód, traktuję to jako najwspanialszy komplement! Kiedy jemy, pracują wszystkie nasze zmysły — widzimy potrawę, możemy ją powąchać, dotknąć jej i posmakować — ale kiedy patrzymy na zdjęcie, możemy korzystać tylko ze wzroku. Stylizacja potrawy jest jednym ze sposobów uchwycenia jej smaku, aromatu i faktury oraz zasugerowania tych cech widzowi.

Stworzenie niesamowicie wyglądającej potrawy (nieważne, czy do zjedzenia, czy sfotografowania) jest bez wątpienia sztuką. Danie można też poddać wielu drobnym zabiegom, które wyeksponują jego zalety i sprawią (miejmy nadzieję), że oglądającym zdjęcia pocieknie ślinka.




## Omawiamy zdjęcie

W tle umieściłam niewielki talerz z drewnianą łyżką, aby zrównoważyć scenę.

Podczas podróży po Tajlandii odkryłam nową ulubioną potrawę: khao soi. To pikantne danie typu curry z mnóstwem przypraw i aromatycznych dodatków, zwyczajowo ozdobione na wierzchu smażonymi kawałkami makaronu. Po powrocie do domu postanowiłam przerobić przepis tak, by był odrobinę zdrowszy. Zamiast kłaść na wierzch smażony makaron, ozdobiłam danie garstką drobnej zieleniny. Dzięki niej potrawa jest nie tylko zdrowsza, ale i bardziej kolorowa!

Canon 5D Mark III •  
ISO 100 •  
0,5 sekundy • f/5,6 •  
obiektyw makro  
Canon 100 mm f/2,8 L

A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with a light-colored soup. The soup is topped with a generous amount of fresh microgreens, including green and purple varieties. A slice of lime is visible on the left side of the bowl. The bowl is placed on a light-colored, textured surface, possibly a lace tablecloth. The background is softly blurred.

Użyłam bardzo małej  
mисeczki, aby składniki  
potrawy wyglądały  
na większe, niż są  
w istocie.

Za pomocą białego  
ekranu doświetliłam  
potrawę z boku.

## Omawiamy zdjęcie

Kocham uwieczniać wszelkiego rodzaju naleśniki albo francuskie tosty. Dają one ogromne pole do popisu w zakresie doboru barw, stylów i faktur, często więc je fotografuję (i jem!). Te niewielkie naleśniki przyrządziłam z mączki kokosowej, polałam jogurtem i ozdobiłam drobnymi owocami, które dodają zdrowemu śniadaniu szczyptę słodyczy i koloru.

Ustawiłam aparat na wysokości potrawy, aby optycznie zwiększyć objętość naleśników.

Canon 5D Mark III •  
ISO 100 •  
1/45 sekundy •  
f/5,6 •  
obiektyw makro  
Canon 100 mm f/2,8 L



Akcent kolorystyczny  
w postaci ułożonego  
na wierzchu małego  
listka mięty.

Użyłam białych  
talerzy i ustawiłam  
je na jasnym blacie,  
aby zaakcentować  
barwy potrawy.

## Rozważania nad stylizacją

Kiedy fotografujemy potrawy, chcemy, by wyglądały pięknie, apetycznie i przepysznie. Zanim jednak dasz się ponieść wyobraźni, powinieneś przemyśleć kilka kwestii.

### Korzystanie z usług stylisty

Styliści potraw to niezwykle uzdolnieni artyści, często mający doświadczenie kulinarne. Ich zadaniem jest sprawienie, by przed obiektywem potrawa wyglądała świeżo i apetycznie, muszą więc znać właściwości różnych dań. Styliści znają rozmaite sztuczki i techniki tworzenia przepięknie wyglądających potraw, a dzięki ich umiejętnościom danie wygląda tak pysznie, jak smakuje. Tylko czy każdy fotograf powinien pracować ze stylistą? To zależy.

Jeśli zostałeś zatrudniony jako fotograf przy jakimś dużym przedsięwzięciu (dysponującym wielkim budżetem albo realizowanym dla renomowanej firmy), współpraca ze stylistą jest dobrym pomysłem. Nawet jeśli masz odwagę podjąć się stylizacji, to fotografowanie i stylizacja jednocześnie mogą być nieco przytłaczające. Zatrudnienie stylisty pozwala mieć pewność, że będziesz mógł się skupić na tym, co najważniejsze: robieniu zdjęć. Stylizacja potraw na planie zdjęciowym to zajęcie dla jednej czy nawet dwóch osób, jeśli więc masz mało czasu (bądź musisz przygotować i sfotografować kilka potraw), lepiej będzie współpracować z profesjonalnym stylistą.

Z drugiej strony, jeśli prowadzisz kulinarny blog lub fotografujesz potrawy dla przyjemności, prawdopodobnie nie masz funduszy, by wynająć profesjonalnego stylistę. W takim wypadku musisz sam się nauczyć, jak stylizować potrawy, by nie tylko wyglądały apetycznie, lecz także dobrze prezentowały się przed obiektywem. W dalszej części tego rozdziału pokażę Ci moje ulubione narzędzia i techniki, które możesz wykorzystać do zaprezentowania potraw w pełnej krasie.

### Kwestia etyki

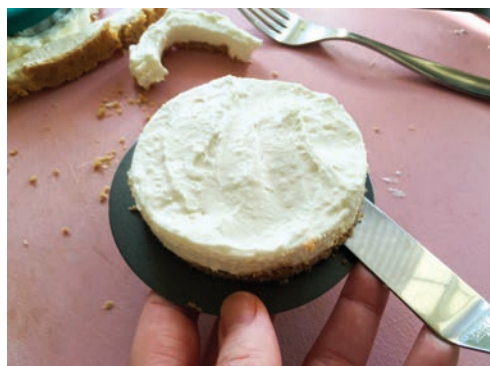
Stylizowanie potraw wiąże się z kilkoma kwestiami etycznymi, których musisz przestrzegać, szczególnie jeśli fotografujesz potrawy w celach komercyjnych. Podstawowa zasada mówi, że robiąc zdjęcie potrawy na potrzeby reklamy (na przykład lodów danego producenta), musisz fotografować prawdziwy produkt, czyli w danym przypadku lody. Innymi słowy, do reklamy lodów konkretnej marki nie wolno robić zdjęć sztucznych lodów i przedstawiać ich jako prawdziwych.

Powiedzmy jednak, że fotografujesz posypki czy polewy, które serwuje się na lodach, a reklamowanym produktem w tym przypadku *nie* są lody. W takiej sytuacji nie powinno być problemu z wykorzystaniem sztucznych lodów, ponieważ prawdziwe są jednym z najtrudniejszych produktów do stylizacji i fotografowania. Oczywiście, nie jestem prawnikiem, więc jeśli znajdziesz się w niejasnej sytuacji, najlepiej będzie skorzystać z fachowej porady prawnej.

## Potrawy stylizowane a prawdziwe

Kiedy widzisz zdjęcie reklamowe hamburgera z sieci barów szybkiej obsługi, wiesz, że najprawdopodobniej fachowiec od stylizacji potraw aż do przesady starał się nadać temu hamburgerowi tak soczysty, pełny i kusząco obfity kształt, jak to tylko możliwe. Jeśli jednak odwiedzisz bar i zamówisz reklamowanego hamburgera, zapewne będziesz rozczarowany wyglądem otrzymanego dania. Choć piękny hamburger na zdjęciu mógł rzeczywiście być „prawdziwym” jedzeniem (pracowicie wystylizowanym), to w żadnej mierze nie wyglądał *naturalnie*.

Czym zatem jest stylizacja potraw? Według mnie ma wiele różnych definicji. Niektórzy uważają, że stylizacja to wszelkiego rodzaju „dziwaczne” zabiegi, jakim poddaje się potrawy, takie jak pryskanie naleśników krochmałem w sprayu, smarowanie ich olejem silnikowym czy ozdabianie kawy albo bekonu pianą mydlaną. Przyczyna popularności takich technik wynika z tego, że zdają egzamin na zdjęciach, wyglądają naturalnie i pozwalają przedłużyć żywotność potrawy na planie. Moja osobista definicja jest nieco bardziej liberalna, ponieważ uważam, że każdy z nas stylizuje potrawy. Stylizujemy za każdym razem, gdy celowo poprawiamy wygląd jakiegoś dania — nieważne, czy przeznaczonego do zjedzenia, czy do sfotografowania. Kiedy szefowie kuchni przygotowują dania w restauracjach, również stylizują swoje potrawy. Prezentacja potrawy jest niezwykle ważna, szczególnie jeśli danie ma być fotografowane: jeżeli nie możesz go powąchać, posłuchać, jak skwierczy albo wziąć do ręki, to wszystko sprowadza się do wyglądu (zdjęcie 3.1 oraz 3.2).



### 3.1.

Te zdjęcia dowodzą, że wyrównanie krawędzi matego sernika przy użyciu narzędzia tak prostego jak foremka do ciastek może w dużej mierze wpłynąć na wygląd potrawy. Samo danie nie zostało w żaden sposób spreparowane; chodziło tylko o pieczeniowite przygotowanie go tak, by bardziej elegancko wyszło na zdjęciu  
Zdjęcie zrobione telefonem iPhone 6+



### 3.2.

Do stylizacji tego dania użyłam foremki do ciastek. Najpierw za jej pomocą ukształtowałam ciasto, a potem ozdobiłam je nasionami granatów i kandyzowaną skórką pomarańczową

Canon 5D Mark III • ISO 100 • 2 sekundy • f/5,6 • obiektyw makro Canon 100 mm f/2,8 L

Fakt zastosowania stylizacji nie oznacza, że potrawę trzeba sztucznie preparować albo zanieczyszczać ją nieorganicznymi składnikami pozwalającymi stworzyć oszałamiającą fotografię. Uważam, że nie ma nic piękniejszego niż prawdziwe jedzenie, bezsprzecznie trzeba jednak włożyć trochę pracy w to, by wyglądało dobrze na zdjęciu (zdjęcia 4.1 i 4.2). Możesz również przygotować kompletne danie i przeprowadzić drobną „edycję” już na talerzu. Poprawki mogą być bardzo subtelne i polegać jedynie na zamianie składników miejscami czy po prostu na ich poprzesuwaniu w celu osiągnięcia jeszcze atrakcyjniejszego wyglądu. To, jak stylizujesz i prezentujesz potrawę, zależy wyłącznie od Ciebie. Istotny wpływ na to ma także docelowy sposób wykorzystania danego zdjęcia. Jeśli prowadzisz stronę internetową, na której przedstawiasz przepisy i potrawy, zapewne będziesz chciał pokazać je w sposób możliwie naturalny, wtedy zaś będziesz korygował i stylizował potrawę tylko na tyle, by wiernie i zarazem atrakcyjnie oddawała charakter przepisu. Jeśli natomiast uwielbiasz jedzenie i chcesz tworzyć przepiękne potrawy z zamiłowaniem do fotografii, przemycenie kilku „sztuczek” może być całkiem niezłym pomysłem. Nie ma ewidentnie złego czy dobrego sposobu na stylizowanie potraw; po prostu rób to, co pasuje do założonego celu i do Twojego stylu fotografowania.

## W trosce o jakość

Kiedy przygotowujesz posiłek, sięgasz po najwyższej jakości składniki, by danie smakowało jak najlepiej, prawda? Podczas fotografowania potraw upewnij się, że kierujesz się tą samą zasadą — *wygląd* składnika jest tak samo ważny jak jego *smak*. To naprawdę bardzo proste — do zdjęć wybieraj tylko najpiękniejsze produkty.

### Używanie świeżych składników

Sekretem pięknie prezentujących się na zdjęciu potraw jest używanie możliwie najświeższych składników. Jedzenie zasadniczo szybko się psuje, ale jego uroda przemija o wiele szybciej niż smak czy świeżość. Zioła i warzywa przechowywane w lodówce mają ograniczoną trwałość, zaplanuj więc sesję zdjęciową wcześniej, a produkty kup *w dniu* bądź *w przeddzień* planowanej sesji.

Aby zapewnić odpowiednią jakość moim potrawom, robię zakupy tylko w wybranych sklepach spożywczych i marketach. Wiem na przykład, że w niektórych sklepach będę miała naprawdę duży wybór owoców morza, więc udaję się do jednego z nich, kiedy potrzebuję właśnie tego składnika. Lubię również wybrać się na miejscowy targ, gdzie od rolników mogę kupić produkty sezonowe i owoce. Czasami już podczas zakupów jestem w stanie wyobrazić sobie wygląd potrawy na podstawie oglądanych świeżych produktów.

Wolę również używać jedzenia świeżego niż z puszki, szczególnie jeśli chodzi o warzywa (od czasu do czasu używam jednak mrożonych warzyw, ponieważ po ugotowaniu dobrze zachowują swój kształt i kolor). Przestrzegam zasady, że jeśli mogę kupić coś świeżego, to wolę trzymać się z daleka od czegokolwiek w puszcze. Daje mi to również o wiele większą kontrolę nad kształtem, kolorem, rozmiarem i fakturą potrawy. Oczywiście, robię pewne wyjątki — na przykład wtedy, gdy potrzebuję konserwowych mandarynek albo kasztanów wodnych. Tak naprawdę wszystko sprowadza się do tego, by produkt wyglądał fotogenicznie, bez względu na to, czy pochodzi ze straganu, czy z puszki, torebki albo słoika.

### Przemyślane zakupy

Kupując składniki do swojej potrawy, musisz być niezwykle wybredny. Wybór tych najpiękniejszych — głównych bohaterów zdjęcia — to podstawa świetnie wyglądającego dania. Zakup większej ilości niż potrzebna to też dobry pomysł (zawsze możesz zjeść to, co zostanie!). Posiadanie więcej niż jednej sztuki każdego składnika nie tylko daje Ci wybór, ale jest również zabezpieczeniem na wypadek, gdyby coś poszło nie tak za pierwszym razem.



Podczas kupowania składników zwróć uwagę na to, jak traktuje się je podczas skanowania przy kasie. Jeśli w sklepie jest kasa samoobsługowa, to warto skorzystać z tej opcji przy kupowaniu czegoś delikatnego albo łatwego do uszkodzenia, takiego jak chleb albo miękkie owoce. W przeciwnym razie kulturalnie poinformuj sprzedawcę, że wybrałeś produkty specjalnie do fotografowania, i poproś, by na nie uważał. Kolejny trik polega na wzięciu niepotrzebnego kartonowego pudełka i pakowaniu do niego kupionych produktów, aby przypadkiem nie uległy zgnieceniu na dnie torby. Jednym z moich ulubionych miejsc, gdzie kupuję owoce i warzywa, jest miejscowy rynek (zdjęcie 3.3). Wystawione tam na sprzedaż towary nie tylko wyglądają fantastycznie, ale też mogą przebierać w nich do woli!

Staram się bardzo uważnie dobrać składniki do fotografowanych potraw. Jeśli wiem, że jakiś konkretny składnik (na przykład karczoch) będzie dobrze wyeksponowany, to przebiorę wszystkie karczochy, aż znajdę kilka o kształcie i kolorze idealnie pasującym do planowanego zdjęcia. Jeśli kupuję coś na stoisku mięsnym, to zwykle mam bardzo sprecyzowane oczekiwania i proszę rzeźnika, aby obchodził się z produktem z wyczuciem, bo zamierzam ów produkt sfotografować. A jeśli nie znajdziesz tego, czego szukasz, to zdecyduj się na inny produkt albo zmień sklep. Jeśli nie musisz, nigdy nie idź na kompromis w sprawach wyglądu jakiegokolwiek składnika.



### 3.3.

Lubię kupować owoce i warzywa na miejscowym rynku. Wszystko jest świeże i łatwo znaleźć ładne składniki do przyrządzania potraw

Fuji X-T1 • ISO 400 •  
1/800 sekundy • f/2,8 •  
obiektyw Zeiss Touit  
50 mm f/2,8

## Podstawy stylizacji potraw

Nie istnieje jedyny słuszny (albo niesłuszny) sposób stylizowania potraw, są jednak pewne typowe zabiegi, jakie wykonują fotografowie i styliści, aby nadać potrawom jak najlepszy wygląd. Zanim przystąpię do omawiania metod, opowiem o przydatnych akcesoriach. Zdjęcie 3.4 przedstawia kilka wybranych gadżetów i narzędzi, których używam (i Ty także możesz), aby ułatwić sobie pracę.

### Gadżety i narzędzia

Kiedy stylizuję potrawy, korzystam z wielu różnych narzędzi i gadżetów, ale większość z nich to zwykłe przybory kuchenne. Oto lista narzędzi, których używam tak często, że nie mogłabym się bez nich obejść:

- **Pęseta:** Pęsety używam do nakładania na potrawę małych elementów (na przykład listków mięty bądź ziaren sezamu) lub do przekładania ich w inne miejsca na talerzu.
- **Miseczki i kokilki:** Są bardzo przydatne, bo dzięki nim różnego rodzaju dekoracje czy sosy są zawsze pod ręką. Można je również umieścić do góry dnem w innym naczyniu, co pomoże zwiększyć objętość przygotowanej potrawy.
- **Plastikowe łyżki:** Przydają się do mieszania, jak również do nakładania sosów, kwaśnej śmietany bądź innych płynów. Ponieważ są bardzo lekkie i cienkie, operuje mi się nimi precyzyjniej niż metalowymi łyżkami.
- **Papierowe ręczniki:** Kiedy stylizuję potrawę, zawsze mam pod ręką całą rolkę papierowych ręczników. Używam ich do wycierania z talerzy przypadkowych chlapnięć; można je również podłożyć pod talerz podczas przygotowywania potrawy w miejscu, gdzie będzie fotografowana, by niechcący nie zabrudzić blatu.
- **Zraszacz:** Przy użyciu zraszacza nanoszę delikatną mgiełkę kropelek na produkty i potrawy takie jak sałatki, świeże owoce czy warzywa.
- **Tarka i nożyk do obierania:** Wspaniałe narzędzia do przygotowywania dekoracji, na przykład z parmezanu lub skórki cytryny.



#### 3.4.

Oto wybrane narzędzia, którymi postuguję się podczas stylizacji potraw

Canon 5D Mark III • ISO 400 • 1/10 sekundy • f/6,7 •  
obiektyw makro Canon 100 mm f/2,8 L

## Korzystanie z zamienników

Jeśli znasz się co nieco na technicznej stronie produkcji filmowych, wiesz na pewno, że przed każdą sceną ustawia się odpowiednie oświetlenie, a to może trochę potrwać. Kiedy więc oświetlenie jest rozstawiane i sprawdzane, miejsce aktorów stojących na planie zajmują ich dublerzy (ludzie zastępujący aktorów, zazwyczaj o podobnym do nich wyglądzie). Aktorzy w tym czasie mogą chwilę odpocząć, poduczyć się tekstu, poprawić makijaż bądź po prostu dalej wczuwać się w rolę. Podobną metodę stosuje się w fotografii żywności.

Kiedy stylizujesz i fotografujesz potrawy, musisz zazwyczaj pracować bardzo szybko, by zachować ich świeżość. Wszystkie produkty żywnościowe po jakimś czasie się psują, co widać jeszcze wyraźniej, kiedy te produkty fotografujemy. Błyszczące składniki tracą swój blask, oliwa i sosy wsiąkają w mięso, a zioła czy sałata więdną bardzo szybko (zdjęcie 3.5).

Kiedy fotografuję żywność, zawsze używam zamienników. Robię to, by móc wcześniej dokładnie ustawić oświetlenie, zastanowić się nad kompozycją oraz rekwizytami, bo podczas wszystkich tych przygotowań potrawa mogłaby utracić swój blask. Dopóki nie ustawię oświetlenia, nawet nie zabieram się za gotowanie, stylizowanie czy inne przygotowania. Dzięki temu gotowe danie mogę szybko ustawić na miejscu, dokonać kilku drobnych poprawek i zacząć fotografować już kilka chwil po tym, jak potrawa pojawi się na planie.

Rolę zamiennika może odgrywać dosłownie wszystko. Doskonale zdają egzamin produkty niewymagające przyrządzenia (takie jak bułka do hamburgera). Można użyć właściwie dowolnego przedmiotu przypominającego kolorystyką fotografowaną potrawę (zdjęcia 3.6 oraz 3.7). Spróbuj poszukać czegoś o zbliżonym kształcie, szerokości czy wysokości, by móc odpowiednio zaaranżować kompozycję (szczególnie jeśli używasz statywu).



**3.5.** Ta sekwencja zdjęć pokazuje, jak bardzo w ciągu godziny może się zmienić zwykłe zioło, takie jak bazylija — ze świeżego i zielonego staje się blade i pomarszczone

Canon 5D Mark III • ISO 50 • 1/6 sekundy • f/6,7 • obiektyw Canon 24 – 70 mm f/2,8 L

Canon 5D Mark III •  
ISO 100 •  
1/4 sekundy • f/5,6 •  
obiektyw makro Canon  
100 mm f/2,8 L



Canon 5D Mark III •  
ISO 100 • 0,3 sekundy •  
f/5,6 • obiektyw makro  
Canon 100 mm f/2,8 L



### 3.6.

Jako zamiennik jogurtu postużyła mi tutaj zwinięta serwetka



Canon 5D Mark III •  
ISO 100 • 0,3 sekundy •  
f/6,7 • obiektyw makro  
Canon 100 mm f/2,8 L



Canon 5D Mark III •  
ISO 100 • 0,7 sekundy •  
f/6,7 • obiektyw makro  
Canon 100 mm f/2,8 L

### 3.7.

Dubler nie musi być bardzo podobny do przyrządzanej potrawy. W tym przypadku położyłam na talerzu kawałek dzianiny, który odegrał rolę dania z makaronu

## Utrzymanie stanowiska pracy w czystości

Nawet najbardziej pieczołowicie przygotowaną scenę można łatwo zepsuć, jeśli się ją niechcący czymś zachłapie. Kiedy przygotowuję talerz z daniem, większość prac staram się wykonywać z dala od miejsca, gdzie zamierzam fotografować, zazwyczaj na blacie kuchennym bądź na stole stojącym gdzieś w pobliżu. Dzięki temu mam pod ręką nie tylko przygotowywaną potrawę, lecz także potrzebne narzędzia, składniki i dodatki i nie muszę się martwić, jeśli przy tym nabałaganie.

Czasami nie da się jednak przygotować potrawy poza planem zdjęciowym i trzeba stylizować ją wprost przed obiektywem. W takich przypadkach powinieneś być szczególnie ostrożny i zabezpieczyć plan zdjęciowy przed zabrudzeniami. Najprostszym rozwiązaniem będzie rozłożenie wokół kilku papierowych ręczników, które mogą uratować Cię przed koniecznością odtwarzania całej aranżacji (zdjęcie 3.8). Zabezpieczenie planu pozwoli Ci również zwrócić większą uwagę na wygląd potrawy niż na utrzymanie porządku.

## Stylizowanie z perspektywy aparatu

Podczas robienia zdjęcia potrawy jedynym jej fragmentem, na którym powinieneś się skupić, jest ten, który będzie fotografowany. Najlepszym rozwiązaniem jest oglądanie potrawy z punktu widzenia aparatu i stylizowanie jej właśnie z takiej perspektywy. Jeśli fotografujesz przód dania, naprawdę nie ma znaczenia, jak wygląda jego tył, pod warunkiem że nie będzie widoczny na zdjęciu.

Kolejnym ułatwieniem podczas stylizowania potrawy (i przygotowywania całego planu zdjęciowego) jest zastosowanie funkcji podglądu na żywo w aparacie, czyli tak zwanego *Live View* (większość nowszych modeli lustrzanek jest wyposażona w taką funkcję). Korzystanie z funkcji *Live View* w znacznym stopniu ułatwia rozkładanie przedmiotów na planie, dekorowanie potraw, a nawet kadrowanie i komponowanie ujęcia. Tryb *Live View* niestety powoduje szybsze rozładowanie baterii niż w przypadku korzystania jedynie z wizjera. Może również czasami wywoływać zakłócenia w pracy radiowych wyzwalaczy lamp błyskowych. Jeśli przytrafi Ci się taki problem, na czas wciskania spustu migawki będziesz musiał wyłączyć tryb *Live View*.

## Podążaj za instynktem

Ogólnie biorąc, stylizowanie potraw polega w dużej części na wykorzystywaniu tego, co w danej sytuacji sprawdza się najlepiej. Każdy efekt da się uzyskać na wiele sposobów, więc w zależności od tego, jak potrawa została przygotowana, bądź jak chcesz, żeby wyglądała, będziesz musiał w twórczy sposób podejść do kwestii stylizacji.

Powinieneś również mieć na uwadze to, że Twoje podejście do przygotowywania potraw i kreowania ich wizerunku powinno być ze wszech miar celowe. Kiedy ja stylizuję potrawę, wszystko, co znajdzie się na zdjęciu, jest tam, ponieważ ja tego chciałam. Okruszek wyglądający tak, jakby zupełnie naturalnie spadł na talerz, mógł tam być ułożony za pomocą pęsety lub faktycznie spadł, a mnie spodobał się jego wygląd. Często zdarza się, że to właśnie małe i niepozorne rzeczy zmieniają przeciętną fotkę w fantastyczną fotografię.



### 3.8.

Podczas pracy z „brudzącymi” składnikami, takimi jak ta owocowa ozdoba bruschetty, rozłożenie dookoła papierowych ręczników pozwala zapobiec plamom i zaciekom

Canon 5D Mark III •  
ISO 100 •  
1/4 sekundy • f/6,7 •  
obiektyw makro  
Canon 100 mm f/2,8 L

### 3.9.

Dzięki umieszczeniu w misce odwróconego do góry dnem małego kubka mogłam ułożyć końcówki szparagów na powierzchni zupy. Gdyby nie kubek, szybko poszłyby na dno



## Wskazówki i sztuczki

Jest wiele technik, które można wykorzystywać do stylizacji potraw, by poprawić ich wygląd. Oto kilka prostych wskazówek i sztuczek, dzięki którym potrawy będą wyglądać świetnie podczas fotografowania.

### Zwiększanie objętości

Po umieszczeniu potrawy w miseczce drobne składniki często opadają na dno, a całość ulega spłaszczeniu (mam na myśli zwłaszcza potrawy takie jak makarony, gęste zupy czy gulasze). Istnieje kilka metod na zwiększenie objętości potrawy podanej w miseczce. Pierwszym sposobem jest przygotowanie styropianowej kopytki, ułożenie jej na dnie miseczki i obłożenie jej potrawą. Ta metoda sprawdza się najlepiej w przypadku śliskich potraw, które nie chcą pozostawać na miejscu. Wadą takiego rozwiązania jest to, że tak przygotowanej potrawy nie można później zjeść (chyba że styropianowe kulki w posiłku nie będą dla Ciebie przeszkodą). Zamiast styropianowej kopytki można użyć drugiej, mniejszej miseczki (na przykład do przystawek albo kokilki), ułożyć ją w ten sam sposób co kopytkę i również obłożyć przygotowanym jedzeniem (zdjęcie 3.9).



Dzięki tym zabiegom potrawa będzie wyglądała świeżo i miała optycznie większą objętość. W przypadku zup sprawdza się jeszcze inny sposób — na dnie miseczki układa się garść przezroczystych szklanych kulek, które pomogą utrzymać na powierzchni wszelkie dodatki, takie jak makaron czy warzywa.

Jeśli chcesz sfotografować danie, które jest z natury płaskie, i zamierzasz ułożyć je warstwami, warto czymś te warstwy rozdzielić, aby zwiększyć objętość potrawy. Podczas przygotowywania potrawy widocznej na zdjęciu 3.10 przed nałożeniem farszu i ozdób ułożyłam na sobie dwie tortille. Ale dwie warstwy tortilli wyglądały płasko, przedzieliłam je więc kawałkami kolejnej tortilli, aby trochę unieść ich brzegi i nadać im bardziej apetyczny wygląd. W celu uatrakcyjnienia potrawy między jej warstwy można wsunąć rozmaite akcesoria — kawałki tektury, wykałaczki, a nawet złożone papierowe ręczniki.





**3.10.**

Pomiędzy dwie tortille włożyłam kawałki trzeciej, aby zwiększyć objętość potrawy i uatrakcyjnić jej strukturę

Canon 5D Mark III • ISO 100 • 0,5 sekundy • f/5,6 • obiektyw makro Canon 100 mm f/2,8 L

## Dekorowanie potraw

Urozmaicenie kolorystyki dania może zdziałać cuda. Osobiście często dodaję w tym celu listki świeżej bazylii, kolendry czy jakiegokolwiek innego zioła, które pasuje do potrawy i jej składników (zdjęcie 3.11). Tak jak dodawanie do przyrządzanej potrawy ziół i przypraw wzbogaca jej smak, tak umieszczenie ich na zdjęciu nadaje jej ciekawszy, bardziej apetyczny wygląd.

Ta technika pomaga również skupić uwagę widza na określonym miejscu. Dekorując potrawę jasnym, kolorowym dodatkiem, przyciągasz do niej wzrok widza. Taki detal stanowi również doskonały punkt odniesienia przy ustawianiu ostrości (w rozdziale 5. przeczytasz więcej o kompozycji i ostrzeniu).



### 3.11.

Dodatek zielonej cebuli i kolendry uatrakcyjnił kolorystykę tego zdjęcia

## Odrobina bałaganu nie zawadzi

Kiedy przygotowujesz potrawy, powinieneś pamiętać o tym, że nie zawsze muszą wyglądać perfekcyjnie. Kilka okruszków lub kropeł leżących obok dania czy nawet widelec wbity w potrawę sprawiają, że całość wygląda dla widza bardziej realistycznie (zdjęcie 3.12). Takie podejście może nawet ułatwić uzyskanie harmonijnej kompozycji. Odrobina bałaganu jest dopuszczalna; trzeba jedynie zatroszczyć się o to, by okruszki albo krople zostały rozmieszczone tak, aby danie wyglądało atrakcyjnie i pysznie.

### 3.12.

Odrobina bałaganu, na przykład w postaci strużek soku spływających po tych brzoskwi- niach, zwiększa realizm zdjęcia

Canon 5D  
Mark III •  
ISO 100 •  
3 sekundy • f/5,6 •  
obiektyw makro  
Canon 100 mm  
f/2,8 L



## Lód prawdziwy a sztuczny

### Wskazówka

Podczas nakładania lodu do szklanki warto wypełnić ją po brzegi, aby lód delikatnie wystawał ponad powierzchnię płynu. Prawdziwy lód pływa, ale sztuczny nie, napełnienie szklanki jest więc małym „oszustwem”, nadającym mu bardziej naturalny wygląd!

Podczas fotografowania często posługuję się sztucznym lodem. W istocie prawie za każdym razem, gdy stawiam na scenie szklankę wody (zwykle w tle, by na zdjęciu wyszła nieostro), wypełniam ją sztucznym lodem. Ba, czasami nawet nie nalewam do niej wody (zdjęcie 3.13). Bardzo często używam sztucznego lodu, bo prawdziwy ma dwie wady: szybko się rozpuszcza, a na zdjęciach wychodzi w mlecznym kolorze. Sztuczny lód zachowuje swój kształt, połysk i kryształową przejrzystość (zdjęcie 3.14).



### 3.13.

Przy fotografowaniu tego dania z makaronu chciałam umieścić w tle jakiś detal. Napętniłam więc szklanke sztucznym lodem i ustawiłam tak, by znalazła się w lewym górnym rogu kadru. Wiedziałam, że na zdjęciu wyjdzie rozmyta tak silnie, że trudno będzie się domyślić, co to takiego. Lód urozmaica efekt i dodaje tłu odrobinę blasku, a zarazem nie przyciąga nadmiernie uwagi

Canon 5D Mark III • ISO 100 • 0,7 sekundy • f/4,5 •  
obiektyw makro Canon 100 mm f/2,8 L



### 3.14.

Te dwa zdjęcia ilustrują różnice między lodem sztucznym (po lewej) a prawdziwym (po prawej)

Canon 5D  
Mark III •  
ISO 100 •  
1/10 sekundy •  
f/8 • obiektyw  
makro Canon  
100 mm f/2,8 L

Wielu producentów oferuje akrylowe kostki lodu, bardzo realistyczne i jednocześnie drogie. Lód, którego ja używam, jest stosunkowo tani, a zaopatruję się w niego przez internet. Jeśli robisz zdjęcia, na których musi się znaleźć lód, a masz nieco ograniczony budżet, zakup taniego lodu przez internet może być całkiem dobrym rozwiązaniem w Twojej sytuacji.

## Dodawanie ruchu

Kolejny sposób na uatrakcyjnienie zdjęć polega na uwiecznieniu na nich ruchu. Może to polegać na przykład na sfotografowaniu polewania francuskiej grzanki syropem, posypywania makaronu tartym serem albo na zaaranżowaniu sceny z nabieraniem odrobiny potrawy na sztucce (zdjęcie 3.15). Jedną z moich sztuczek z fotografowaniem dynamicznych scen polega na wykorzystaniu uchwytu Manfrotto Magic Arm ([www.manfrotto.com](http://www.manfrotto.com)). Dzięki umieszczeniu łyżki albo widelca w zacisku tego regulowanego uchwytu mogę uzyskać efekt naśladujący nabieranie przez kogoś kawałka potrawy (zdjęcia 3.16 oraz 3.17). Elastyczność uchwytu Magic Arm daje mi ogromną swobodę przy stylizowaniu i kadrowaniu sceny, podczas gdy sztuczek albo inny obiekt tkwi dokładnie tam, gdzie chcę (zdjęcie 3.18).



**3.15.**

Polewanie francuskiej grzanki syropem to świetny sposób na ożywienie zdjęcia odrobiną ruchu

Canon 5D Mark III •  
ISO 400 •  
1/125 sekundy • f/5,6 •  
obiektyw makro  
Canon 100 mm f/2,8 L



### 3.16.

Użyłam uchwytu Manfrotto Magic Arm, aby ustawić widelec tak, jakby ktoś nabierał potrawę przed obiektywem

.....  
 Canon 5D  
 Mark II • ISO 100 •  
 0,3 sekundy • f/8 •  
 obiektyw Canon 70  
 – 200 mm f/4 L IS

### 3.17.

Zdjęcie z miodem skapującym z czerpaka powstało przy użyciu uchwytu Manfrotto Magic Arm

.....  
 Canon 5D  
 Mark III •  
 ISO 100 •  
 1/4 sekundy •  
 f/5,6 • obiektyw  
 makro Canon  
 100 mm f/2,8 L



### 3.18.

Zakulisowa fotka, pokazująca ustawienie uchwytu Manfrotto Magic Arm podczas robienia zdjęcia 3.17

.....  
 Fuji X-T1 •  
 ISO 2500 •  
 1/125 sekundy •  
 f/3,6 •  
 obiektyw Zeiss  
 Touit 32 mm f/1,8

## Stylizacja z użyciem rekwizytów

Podczas realizacji dużych projektów fotograficznych oprócz stylisty potraw na planie może się również znaleźć stylista odpowiedzialny za rekwizyty. Osoba ta odpowiada za talerze, serwetki, obrusy i wszystko inne, co powinno się znaleźć w kompozycji zdjęcia razem z samą potrawą. Jeśli fotografujesz własną potrawę i sam ją stylizujesz, dobór rekwizytów spada również na Twoje barki. Na początku może się wydawać, że rekwizyty są mało istotne, ale uwierz mi, że są w stanie przyczynić się zarówno do sukcesu, jak i porażki zdjęcia.

To, jak ułożysz rekwizyty wokół potrawy, ma istotny wpływ na klimat i odbiór fotografii. Mogą one sugerować miejsce, w którym powstało zdjęcie, porę dnia, porę roku, a nawet to, komu taka potrawa smakowałaby najbardziej (zdjęcie 3.19). Można to osiągnąć za pomocą kolorów, faktur czy kształtów naczyń, wykorzystanych tkanin i innych dodatków. Możliwości są wręcz nieograniczone.

### 3.19.

Za blat postużyły mi deski ze starej szopy, naśladujące wygląd stołu piknikowego

Canon 5D Mark III •  
ISO 100 • 0,3 sekundy •  
f/5,6 • obiektyw Canon  
70 – 200 mm f/4 L IS



## Prostota i właściwy dobór rekwizytów

Zanim dodasz do kompozycji jakiegokolwiek rekwizytu, wyobraź sobie, że będziesz jadł danie, które zamierzasz fotografować. Wyobraź sobie wszelkie przybory kuchenne i naczynia, które mogłyby być rozłożone wokół Ciebie na stole i których faktycznie chciałbyś używać... a następnie wykorzystaj tę wizję do zaaranżowania kompozycji.

Pamiętaj jednak, że jeżeli rekwizyty nie będą miały *korzystnego* wpływu na zdjęcie, to mogą niestety zadziałać *niekorzystnie*. Rekwizyty muszą być dobrane właściwie, a zarazem nie *odciągać uwagi* od głównego elementu zdjęcia. Ponieważ głównym bohaterem kompozycji ma być potrawa, scena powinna być nieprzeładowana i prosta. Do odpowiednich rekwizytów i dodatków umieszczonych na planie zdjęciowym możemy zaliczyć sztucce, półprodukty (na przykład dodatki do dania głównego bądź jego składniki), szklanki do napojów czy serwetki. Jeśli fotografujesz danie główne, powinieneś jednak unikać umieszczania w kadrze takich jego składników jak całe ziemniaki, papryki czy główki cebuli. Zamiast nich zastosuj produkty, które można jeść wraz z głównym daniem, albo takie, które do tego dania można dodać (zdjęcie 3.20). Jeśli nie jest to coś, co normalnie jadłbyś w całości (albo w stanie surowym), to zapewne nie będzie to wyglądało apetycznie obok głównego dania na zdjęciu.



### 3.20.

W tle tego zdjęcia umieściłam rurki wafelowe, bo jest to coś, co z chęcią schrupałbyś przy kawie na deser

Canon 5D Mark III • ISO 100 • 1,5 sekundy • f/5,6 •  
obiektyw makro Canon 100 mm f/2,8 L





### 3.21.

Oto niektóre spośród naczyń, jakich używam do fotografii kulinarnej; wiele z nich zostało zrobionych ręcznie

Canon 5D Mark III • ISO 100 • 1/4 sekundy • f/11 •  
obiektyw Canon 24 – 70 mm f/2,8 L



3.22. Uwielbiam chodzić po sklepach ze starociami i wynajdywać wyjątkowe, kunsztowne przybory kuchenne

Canon 5D Mark III • ISO 1250 • 1/125 sekundy • f/6,7 •  
obiektyw Canon 24 – 70 mm f/2,8 L

## Naczynia i akcesoria

Naczynia i przybory kuchenne do zdjęcia potrawy należy wybrać tak, by do niej pasowały. Dobór kolorów, naczyń i przyborów odzwierciedla zarazem Twój osobisty styl. Kiedyś byłam zwolenniczką białych naczyń, ale od tamtej pory przestawiłam się na przedmioty metalowe, drewniane oraz ręcznie robioną ceramikę (zdjęcie 3.21). Lubię szperać po sklepach z bibelotami, starociami i po pchlich targach, aby znaleźć wyjątkowe naczynia i akcesoria (zdjęcie 3.22). Urządziłam sobie nawet małe studio garncarskie, gdzie tworzę własne naczynia. Dążę do tego, by tworzyć i stosować naczynia będące dopełnieniem fotografowanej potrawy, ale nigdy zbyt jaskrawe albo krzykliwe. Preferuję proste, przytłumione kolory i delikatne faktury. Zasadniczo doborem naczyń nie kierują jednak żadne konkretne zasady — wybierz po prostu takie, które pasują zarówno do Twojego stylu fotografowania, jak i do potrawy.

Wielkość dania również ma znaczenie. W moich zbiorach naczyń znajdziesz wiele małych talerzyków i misek, których często używam do zdjęć. Układanie potraw na talerzach trochę mniejszych od tych, na których zazwyczaj się je podaje, optycznie powiększa danie (zdjęcie 3.23). Ułatwia to zarazem skomponowanie zdjęcia, bo trudno o ładny kadr, kiedy talerz jest wypełniony tylko w połowie (albo mniej). Ta sama zasada sprawdza się w przypadku sztućców — często układam obok potraw widelczyki deserowe i łyżeczki, by wywołać wrażenie, że danie jest większe niż w rzeczywistości.



### 3.23.

Małe miseczki świetnie sprawdzają się w fotografii kulinarnej, zwłaszcza jeśli chce się zaakcentować rozmiar drobnych produktów, takich jak borówki

.....  
Canon 5D

Mark III • ISO 100 •

1/8 sekundy •

f/8 • obiektyw

makro Canon

100 mm f/2,8 L

Naczynia, filiżanki i inne przybory kuchenne można znaleźć w naprawdę wielu miejscach. Osobiście nabywam takie dodatki w sklepach, w których można je kupować na sztuki (zazwyczaj korzystam tylko z jednego bądź dwóch takich samych naczyń w czasie fotografowania, więc nie mam potrzeby kupowania całego zestawu). Wyprzedaże albo bazyry również stanowią świetne okazje do nabycia wyjątkowych naczyń i akcesoriów za grosze. Lubię też robić zakupy w sklepach dla artystów. Czasem uda się tam znaleźć ciekawe naczynia szklane lub akcesoria dekoracyjne (na przykład świece). Mimo że ich przeznaczenie jest często nieco inne, mogą posłużyć podczas fotografowania jako miseczki czy filiżanki. Zdarzało mi się też kupować zastawę bezpośrednio od restauratorów, jak w przypadku ciekawego metalowego talerza, na który natknęłam się w małej pizzerii (zdjęcie 3.24).



**3.24.**

Ten metalowy talerz kupiłam w małej pizzerii, bo bardzo spodobał mi się podczas posiłku

Canon 5D Mark III •  
ISO 100 • 6 sekund •  
f/8 • obiektyw makro  
Canon 100 mm f/2,8 L

## Tkaniny i faktury

Wprowadzenie interesujących faktur jest dobrym sposobem na uatrakcyjnienie sceny i zwiększenie jej realizmu. Faktury w fotografii kulinarnej można uzyskać na wiele sposobów. Mnie służą do tego blaty o ciekawej powierzchni oraz tkaniny, takie jak serwetki i obrusy (rysunek 3.25). Mam duży wybór tkanin, a do moich ulubionych należą szale, które kupiłam podczas zamorskich podróży. Posługuję się też przedmiotami codziennego użytku, takimi jak gaza, która ma ciekawą fakturę, a położona pod naczynia nadaje zdjęciu staromodny wygląd (zdjęcie 3.26).

Do aranżacji wielu scen często używam niewielkich serwetek. Jeśli przyjrzałbyś się uważnie moim fotografiom, na wielu z nich dostrzegłbyś powtarzające się serwetki. Zdradzę Ci jeszcze jedną moją małą tajemnicę: to nawet nie są prawdziwe serwetki! Tak naprawdę są to chusteczki, które znalazłam kiedyś w sklepie ze starociami. Ich wielkość sprawia, że stanowią świetny dodatek do zdjęć, a kilka ma na tyle neutralny wygląd, że mogę posługiwać się nimi przy wielu różnych okazjach.



### 3.25.

To tylko niewielka próbka tkanin, jakich używam w fotografii kulinarnej. Nie trudno zgadnąć, że jestem fanką niebieskiego!

.....  
Canon 5D  
Mark III •  
ISO 1250 •  
1/125 sekundy •  
f/6,7 •  
obiektyw Canon  
24 – 70 mm f/2,8 L

### 3.26.

Gaza to świetne akcesorium w fotografii kulinarnej; ma ona wyjątkową fakturę, a zarazem stanowi tylko subtelne dopełnienie sceny

Canon 5D  
Mark III •  
ISO 100 •  
6 sekund • f/5,6 •  
obiektyw makro  
Canon 100 mm  
f/2,8 L



Chropawe drewniane blaty to kolejny przydatny dodatek w arsenale rekwizytów fotografa kulinarnego. Jeśli chcesz używać blatów mających oryginalną powierzchnię, możesz bardzo łatwo wykonać je sam. Jedyne, czego potrzebujesz, to cienki kawałek drewnianej płyty, na tyle duży, by mógł pełnić funkcję blatu stołu, i kilka różnokolorowych farb. Powierznię drewna możesz ponadto pomalować specjalną, postarzającą powłoką lakierniczą naśladującą spękania i rysy (wszystkie potrzebne rzeczy najprawdopodobniej znajdziesz w sklepach budowlanych). Możesz też rozejrzeć się za starymi drewnianymi drzwiami na pchlim targu lub w sklepach z antykami bądź po prostu przetrząsnąć dom w poszukiwaniu dużych kawałków starego drewna. Dawniej zdarzało mi się używać jako stołu desek z płotu. Kiedy indziej kupiłam w internecie deski odzyskane ze starego budynku. Jedne i drugie ciekawie wyglądały jako blaty.

Teraz posługuję się głównie stołem przygotowanym specjalnie na potrzeby mojej fotografii kulinarnej (zdjęcie 3.27). W istocie jest to zestaw dwóch włożonych w siebie stołów — jeden służy do robienia zdjęć z boku i z naturalnej perspektywy, a drugi do fotografowania z góry. Mają one wymienne blaty, w tym jeden z podniszczonego drewna, inny z imitacji betonu, jeszcze inny z zardzewiałej blachy. Świetnie nadają się one do mojej pracy i ułatwiają zmianę stylistyki zdjęcia — wystarczy wymienić blat.



### 3.27.

Ten stół został specjalnie zaprojektowany na potrzeby fotografii kulinarnej i skonstruowany przez firmę Kula Solutions z Portland (Oregon). Zestaw składa się z dwóch zagnieżdżonych stołów i pięciu wymiennych blatów

.....  
Canon 5D  
Mark III •  
ISO 100 •  
ekspozycja HDR •  
obiektyw Canon  
24 – 70 mm f/2,8 L

Jeśli dysponujesz ograniczoną przestrzenią albo po prostu nie chcesz borykać się z pełnowymiarowymi blatami, to możesz rozważyć użycie winylowych fototapet. Są to duże wydruki na tworzywie sztucznym, przedstawiające powierzchnie drewniane, metalowe i wiele innych. Można je nabyć w internecie albo poszukać studia fotograficznego, które oferuje usługi drukowania na folii, i przygotować własny projekt. Jedną z wad stosowania winylowych podkładów jest ich ochronna warstwa, która zmniejsza realizm faktury, zwłaszcza w przypadku zdjęć potraw w dużym zbliżeniu. Ponadto zwykle są one bardziej połyskliwe niż prawdziwe materiały, przez co powierzchnia mniej przypomina na przykład drewno (zdjęcie 3.28). Są też inne, podobne tworzywa, które można w tym celu wykorzystać, najlepiej więc sam poszukaj czegoś, co się u Ciebie sprawdzi.

### 3.28.

To danie zostało sfotografowane na winylowym tle, w oświetleniu padającym z tyłu. Zwróć uwagę na odbłaski na powierzchni stołu, których na prawdziwym drewnianym blacie by nie było

Fuji X-T1 • ISO 200 •  
0,5 sekundy • f/5,6 •  
obiektyw Fuji XF 18 -  
135 mm f/3,5 - 5,6R  
LM OIS WR



Jest bardzo wiele sposobów na zmianę wyglądu zdjęć kulinarnych dzięki stylizacji i rekwizytom. Oto kilka propozycji na dobry początek.

### Zrób bałagan

Przygotuj potrawę i zaaranżuj zdjęcie. Postaraj się, by potrawa i jej otoczenie wyglądały możliwie „sterylnie”, i zrób kilka zdjęć. Potem dodaj kilka okruszków, rozprysnij parę kropeł albo rozmieść na talerzu garść drobnych dodatków (owoców, nasion, orzechów itp.). Zrób kilka zdjęć takiej aranżacji. Porównaj oba style fotografii, aby się przekonać, który z nich sprawia bardziej naturalne wrażenie.

### Pobaw się rekwizytami

Przygotuj potrawę wymagającą użycia sztuczków, takich jak łyżka albo widelec. Wypróbuj utensylia o różnej wielkości i wyglądzie, umieszczając je w scenie po jednym i robiąc zdjęcie potrawy po każdej takiej zmianie. Przejrzyj wykonane fotografie. Czy któreś z nich korzystnie się wyróżniają? Sztuczki w jakim stylu i rozmiarze sprawdziły się najlepiej?

### Zwiększ objętość

Ugotuj zupę z makaronem, na przykład rosół albo japońską zupę udon, a potem przygotuj dwie miseczki — jedna powinna być pusta, a w drugiej umieść trochę szklanych kulek (tak, by sięgały mniej więcej do połowy wysokości naczynia). Nalej zupy do obu misek i zwróć uwagę, jak prezentuje się makaron w każdej z nich.

*Podziel się rezultatami w grupie Flickr tej książki!*

*Tutaj możesz dołączyć do tej grupy: [flickr.com/groups/foodphotographyfromsnapshotstogreatshots](https://www.flickr.com/groups/foodphotographyfromsnapshotstogreatshots)*



# SKOROWIDZ

500px, 129

## A

aberracja chromatyczna, 178  
Adobe Lightroom, *Patrz:* Lightroom  
aparat  
  bezlusterkowy, 8, 11  
  kompaktowy, 8, 11  
  lustrzanka, 8  
  matryca, *Patrz:* matryca  
  smartfon, 10  
  z wymienną optyką, 8, 12  
  zakup, 14

## B

balans bieli, 23, 24, 25, 26, 49, 173, 222, 235  
  automatyczny, 24, 25, 26  
  kalibrowanie, 26  
bezlusterkowiec,  
  *Patrz:* aparat bezlusterkowy  
biuletyn, 131  
blenda, 34, 45, 46, 218, 219, 233, 247  
blog, 126, 127, 131  
  ochrona, 141, 142  
Blogger.com, 126

## C

Camera Raw, 153  
czas naświetlania,  
  *Patrz:* migawka czas otwarcia  
czułość ISO, 26, 30, 33

## D

Digimarc Guardian for Images, 140, 144  
DSLR, *Patrz:* aparat lustrzanka  
dyfuzor, 47, 48, 208, 246

## E

ekran dyfuzyjny, 47, 218  
ekspozycja, 8, 12, 26, 32, 33,  
  *Patrz też:* migawka czas otwarcia, przysłona  
  kompensacja, 33  
etyka, 66, 67

## F

Facebook, 130  
flesz, *Patrz:* lampa błyskowa  
Flickr, 129  
Foodgawker, 129  
format  
  DNG, 157  
  JPEG, 23, 24, 26  
  RAW, 23, 24, 157  
  XMP, 157  
fotografowanie  
  kadrowanie, *Patrz:* kadrowanie  
  kompozycja, *Patrz:* kompozycja  
  składników, 19  
  zup, 244

## G

głębia ostrości, 8, 9, 15, 26, 27, 29, 30, 35, 110,  
  111, 112, 220

## I

Instagram, 130

## K

kadrowanie, 95, 106, 108, 171  
  głębia ostrości, *Patrz:* głębia ostrości  
  pionowo, 104, 105  
  poziomo, 104, 105  
kalibrator, 152  
kanał RSS, 141, 142, 144  
kompakt,  
  *Patrz:* aparat kompaktowy

kompozycja, 95, 100, 101, 102, 204, 207, 242  
asymetria, 100  
pierwszy plan, 101, 110  
symetria, 100, 101  
tło, 15, 16, 17, 29, 56, 101, 102, 110, 112,  
117, 207, 208, 227, 231  
kompresja perspektywy, 17, 110  
konferencja branżowa, 133

## L

lampa  
błyskowa, 30, 42, 43, 50  
czas synchronizacji błysku, 46  
studyjna, 45  
systemowa, 45  
światła ciągłego, 45, 46  
Lensbaby Composer Pro,  
*Patrz:* obiektyw Lensbaby Composer Pro  
Lightroom, 23, 135, 136  
edycja zdjęć, 153, 171, 172, 173  
eksportowanie plików, 186, 187, 191  
etykieta, 165, 166, 170  
flaga, 165, 170  
gwiazdka, 165, 166, 170  
importowanie zdjęć, 154, 155, 156, 161  
katalog, 154  
uporządkowanie, 162  
kolekcja, 162, 164  
inteligentna, 164  
tworzenie, 163  
zestaw, 164  
moduł  
Develop, 150, 153, 171  
Library, 148, 153, 154, 167, 186  
narzędzie  
Crop, 171  
Spot Removal, 172  
panel  
Basic, 173, 210, 211, 212, 222, 235, 249  
boczny, 148, 150, 168  
Camera Calibration, 180

Detail, 178  
Effects, 180  
HSL, 177, 238  
Lens Correction, 178  
Presence, 175  
Split Toning, 178  
selekcjonowanie zdjęć, 165  
synchronizowanie ustawień, 182  
tryb Survey, 169  
ustawienia  
eksportowania, 191  
predefiniowane, 183, 184, 185  
widok  
siatki, 167, 186  
w powiększeniu, 167  
lista mailingowa, 131  
live view,  
*Patrz:* tryb podglądu na żywo  
lustrzanka,  
*Patrz:* aparat lustrzanka

## M

Mailchimp, 131  
makroobiektyw, 17  
marketing bezpośredni, 131  
matryca, 8, 12, 13, 27  
czułość ISO, *Patrz:* czułość ISO  
niepełnoklatkowa, 12, 13, 14  
pełnoklatkowa, 12, 13, 14, 17  
media społecznościowe, 130  
metadane, 135, 154  
migawka czas otwarcia, 26, 27, 28, 30, 33  
monitor kalibrowanie, 152

## O

obiektyw, 14, 15  
głębia ostrości, 15  
jasny, 27  
Lensbaby Composer Pro, 20  
o długiej ogniskowej,  
*Patrz:* teleobiektyw

obiektyw  
o krótkiej ogniskowej,  
*Patrz:* makroobiektyw  
ogniskowa, 8, 13, 15, 110  
stałoogniskowy, 17  
standardowy, 16  
szerokokątny, 15  
tilt-shift, 20  
wymienny,  
*Patrz:* aparat z wymienną optyką  
zmiennogniskowy, 17  
zniekształcenia, 15, 16  
ochrona własności intelektualnej, 134, 143  
ostrość, 8, 12, 112, 113, 114, 115  
głębia, *Patrz:* głębia ostrości  
oświetlenie, *Patrz też:* światło  
studyjne, 30, 45  
tylne, 46, 51, 207, 232

## P

parasolka, 46, 47, 48  
Perfect Photo Suite, 153  
perspektywa kompresja,  
*Patrz:* kompresja perspektywy  
Photoshop, 23, 136, 140  
pliku format, *Patrz:* format  
portfolio, 128, 129, 131  
potrawa  
dekorowanie, 79  
stylizacja, 67, 68, 74, 76, 79, 80, 204, 227, 242  
akcesoria, 86  
blaty, 84, 89, 91, 92, 205  
faktury, 89, 215  
gadżety, 71  
kolory, 115, 117, 215  
kształty, 115  
lód, 80, 81  
naczynia, 86, 88  
rekwizyty, 84, 85  
ruch, 82  
tkaniny, 89  
zwiększanie objętości, 76, 77

prawa autorskie, 134  
metadane, 135  
przysłona, 26, 27, 30, 33

## R

retusz, 147

## S

scraping, 142  
serwer, 127  
serwis fotograficzny, 129  
składniki  
fotografowanie, *Patrz:* fotografowanie  
kupowanie, 69, 70  
zamienniki, 72  
smartfon, 10  
softboks, 45, 46  
Squarespace.com, 127  
statyw, 21  
strona internetowa, 126, 131, 141  
tworzenie, 126  
stylista, 66, 84  
szum, 30, 31, 32

## Ś

światło, *Patrz też:* oświetlenie  
balans bieli, *Patrz:* balans bieli  
barwa, 49  
charakter, 48  
dzienne, 24, 25, 42, 49, 246  
intensywność, 50  
jarzeniowe, 24, 25  
kierunek padania, 51, 52, 53, 218  
naturalne, *Patrz:* światło dzienne  
odległość, 50  
rozproszone, 42  
sztuczne, 42  
temperatura barwowa, 24, 173, 174  
z boku, 53  
z przodu, 56  
światłomierz, 32

## T

Tastepotting, 129  
telekonwerter, 17  
teleobiektyw, 17, 30  
tryb  
    manualny, 33  
    podglądu na żywo, 34, 74, 115  
    preselekcji przysłony, 33  
Twitter, 130

## W

wężyk spustowy, 22  
winieta, 178, 180, 225, 252  
Wordpress.com, 126  
Wordpress.org, 126, 127

## Y

YouTube, 130

## Z

zasada trójpodziału, 100, 113  
zdjęcie  
    filtrowanie, 170  
    publikowanie w internecie, 121, 126, 129  
    retusz, *Patrz:* retusz  
    selekcjonowanie  
        etykieta, 165, 166, 170  
        flaga, 165, 170  
        gwiazdka, 165, 166, 170  
        sposób wykorzystania, 32  
znak wodny, 136, 137, 138, 144, 190  
    Digimarc, *Patrz:* Digimarc Guardian  
        for Images  
zoom, *Patrz:* obiektyw zmiennoogniskowy

# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
  2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
  3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**

Niemal każdy z nas fotografuje potrawy. Niezależnie od tego, czy uwiecznimy piękny tort z białego marcepanu, czy prowadzimy bloga kulinarnego, czy po prostu przesyłamy fotkę na Facebooka, chcemy wykonać piękne zdjęcie, które w pełni odda charakter i smak potrawy. Nierzadko usiłujemy przy tym nadać fotografii własny, indywidualny styl, tak aby przykuła uwagę widza. Jednym zdaniem, fotografia potrawy ma wyglądać pięknie i nasuwać myśli o jej pysznym smaku!

Niniejsza książka jest drugim, zaktualizowanym wydaniem bestsellerowego poradnika tworzenia doskonałych zdjęć kulinarnych. Autorka niezwykle ciekawie i przystępnie przedstawia podstawy fotografii, prezentuje tajniki stylizacji i dekoracji potraw, a także wprowadza do metod korekcji zdjęć w programie Adobe Lightroom. Sporo miejsca poświęca kwestii publikowania własnych prac, przygotowania profesjonalnego portfolio i budowania swojej pozycji jako twórcy pięknych zdjęć.

#### Najważniejsze zagadnienia:

- podstawy fotografii — sprzęt, jego rodzaje i najważniejsze ustawienia
- oświetlenie kadru
- tajniki kompozycji, kadrowania i świadome korzystanie z perspektywy
- edycja zdjęć w Adobe Lightroom
- stylizacja potraw na potrzeby fotografii kulinarnej, rekwizyty i dekoracja
- studia przypadków



#### Nicole S. Young

jest zawodową fotografką, specjalizującą się w fotografii kulinarnej, podróżniczej i krajobrazowej. Swoje prace wystawia na sprzedaż

za pośrednictwem serwisu Stocksy United. Bardzo chętnie dzieli się wiedzą o sztuce fotografii, jest autorką kilku książek, wielu artykułów i poradników, z których sporo udostępnia w internecie. Jest właścicielką Nicolesy Store i regularnie pisuje na łamach serwisu *Photofocus.com*. Mieszka w pięknym Portlandzie w stanie Oregon wraz z mężem i dwoma psami.

<b>Helion</b>	
księgarnia internetowa	Helion SA ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice tel.: 32 230 98 63 e-mail: helion@helion.pl http://helion.pl
<a href="http://helion.pl">http://helion.pl</a>	
zamówienia telefoniczne	
0 801 339900	Sprawdź najnowsze promocje: • <a href="http://helion.pl/promocje">http://helion.pl/promocje</a> Książki najchętniej czytane: • <a href="http://helion.pl/bestsellery">http://helion.pl/bestsellery</a> Zamów informacje o nowościach: • <a href="http://helion.pl/nowosci">http://helion.pl/nowosci</a>
0 601 339900	
Informatyka w najlepszym wydaniu	

ISBN 978-83-283-2490-9

9 788328 324909

cena: 59,00 zł

sięgnij po WIĘCEJ

KOD KORZYSCI

