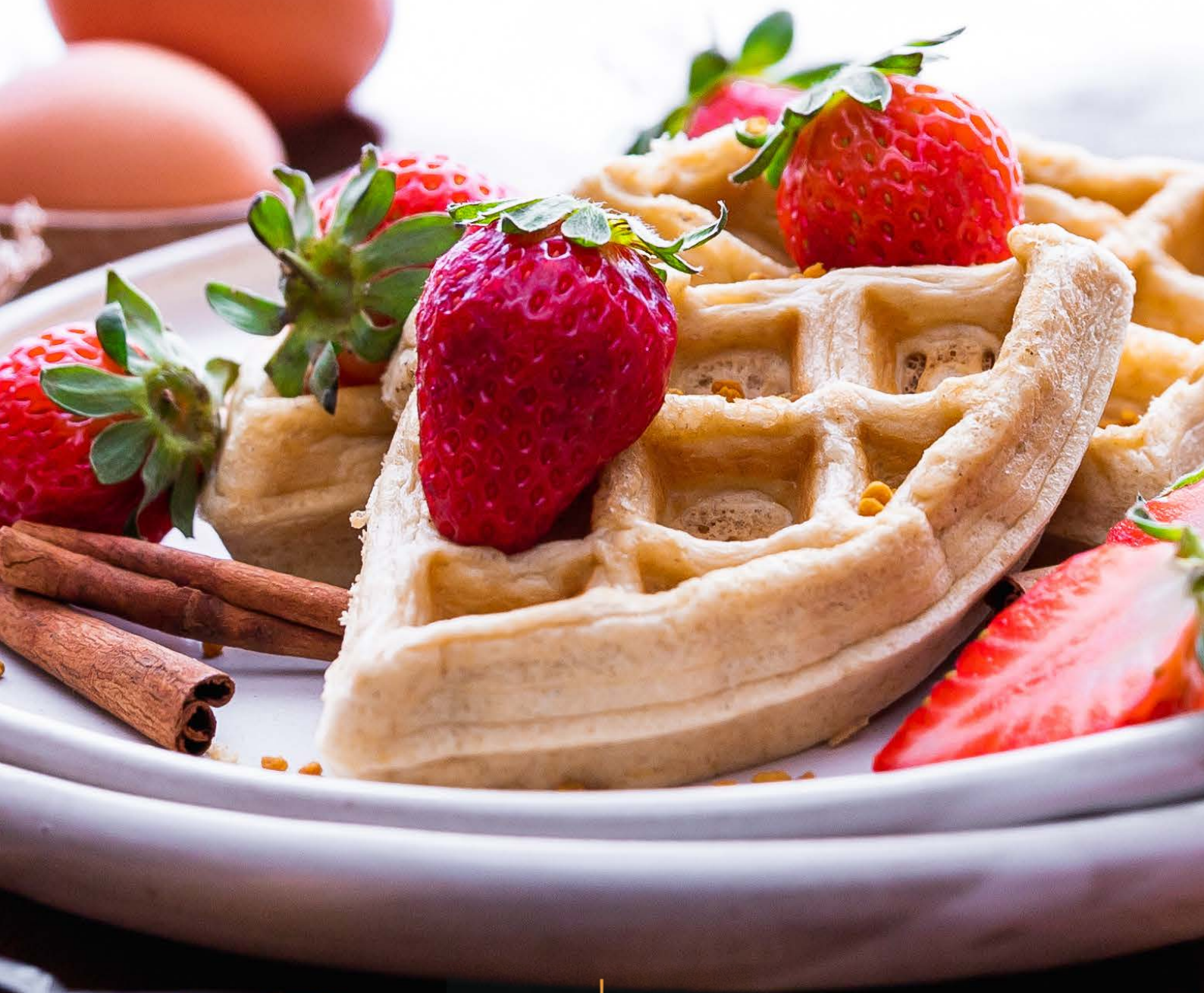


# A ESSÊNCIA DO FOOD STYLING

*como criar imagens lindas*







# INTRODUÇÃO

## Chegou a hora!

Neste módulo eu vou ensinar o porque e como criar imagens lindas para impactar e atrair a atenção das pessoas através de uma foto.

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

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





# DESENVOLVENDO O OLHAR

## Treinando o olhar!

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

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

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

E assim vamo iniciar o módulo do método, **A Base da Criação**.





## **Observe com calma os detalhes!**

Quando começamos a preparar uma receita a primeira coisa que a gente deve pensar é "quais serão os ingredientes utilizados".

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

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







## Essa fruta maravilhosa!

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

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

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





# TRANSFORMANDO

## No preparo, a diferença!

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

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

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

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





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

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

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

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





# CONCEITOS BÁSICOS DA APRESENTAÇÃO

## Combinando ingredientes!

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

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

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







# COR, CONTRASTE E TEXTURA



## O equilíbrio na foto!

Diferente de criar uma receita onde a gente precisa equilibrar os sabores doce, salgado, ácido, etc, na foto a gente deve equilibrar **cor**, **contraste** e **textura**.

Não estou falando que você não precisa equilibrar os sabores, só quero deixar claro que o sabor não vai sair na foto e não vai convencer ninguém que aquilo é bom através da visão, apenas se provar. Você já ouviu alguém falar “Nossa, que sabor delicioso tem a foto desse muffin!” ?! Não, eu acho que não.

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

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



Que tal essa sopa de abóbora?! Deu vontade de provar?

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

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







# CONTRASTE

## O desejo agora é imediato!

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

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

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

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





# TEXTURA

## Meu predileto!

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

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

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

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







# SMOOTHIE PRA ESTIMULAR A CRIATIVIDADE

## Os Smoothies!

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

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

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

Comece tentando reproduzir o que está na foto, vá dominando as técnicas de preparo, vá sentindo a essência desse tipo de receita e aos poucos você começará a desenvolver a sua própria maneira de fazer, de montar e de decorar os pratos. A seguir, pra te ajudar, a receita do **Smoothie Pink**.



## SMOOTHIE PINK

*Uma receita simples, saborosa e vistosa. Apenas um modo de preparo, para que você faça sem dificuldades, concentre sua atenção e coloque em prática os conhecimentos que nós aprendemos até agora.*

### INGREDIENTES

- 20g de beterraba (crua e sem casca)
- 1 banana congelada e picada
- 1 e 1/2 xícara de morangos congelados
- 150 ml de leite vegetal

### PARA DECORAR

- morangos frescos
- granola
- coco ralado
- sementes de gergelim

### MODO DE PREPARO

1. Adicione todos os ingredientes no liquidificador e bata na potência máxima por aproximadamente 1 minuto.
2. Adicione na ordem correta para facilitar esse processo: leite, banana, beterraba e morango.





CRIATIVIDADE É A  
INTELIGÊNCIA SE  
DIVERTINDO.



Albert Einstein

