

Miniguide

FOOD FOTOGRAFIE



CREATED BY.

SELINA FISCHER

WELCOME

Die Fotografie begleitet mich, seit ich klein bin. Mit 12 Jahren erhielt ich meine erste eigene Kamera, und die Faszination hat mich bis heute nicht losgelassen. Besonders die Portraitfotografie hat es mir angetan – jeder Mensch erzählt seine eigene, einzigartige Geschichte, und einen Teil davon mit der Kamera festhalten zu können, finde ich unglaublich bereichernd.

Doch durch meine Arbeit bei der Fredy's AG – einer Grossbäckerei in Baden – bin ich auf eine neue Art der Fotografie gestossen: die Food Fotografie. Schnell wurde mir klar, dass es sich dabei um eine anspruchsvolle und vielseitige Disziplin handelt, die oft unterschätzt wird. Es ist halt eben doch nicht einfach nur das Abknipsen des Frühstück-Müesli.

Die Kunst, Lebensmittel so abzulichten, dass sie nicht nur appetitlich aussehen, sondern auch Emotionen und Geschichten vermitteln, erfordert ein geschultes Auge und viel Übung. Auf den folgenden Seiten habe ich die wichtigsten Punkte der Food Fotografie zusammengefasst. Dieser Guide ist nur ein grober Anriss der Themen und keineswegs vollständig, aber ich hoffe, er gibt euch eine nützliche Anleitung und inspiriert den ein oder anderen, sich weiter in diese spannende Welt zu vertiefen.

— Selina



Table Of **CONTENT**

01. BASICS

Hier gibt es einen Überblick über die grundlegende Techniken wie Belichtungszeit, Blende und ISO.

02. VORBEREITUNG

Wichtige Schritte zur Vorbereitung eines Shootings, inklusive Recherche und Inspiration.

03. STILE DER FOODFOTOGRAFIE

Übersicht über verschiedene Fotostile wie Light & Airy, Dark & Moody, Klassisch & Clean und Lifestyle.

04. BACKDROPS UND PROPS

Wie schafft man es, ein einfaches Gericht so zu präsentieren, dass es zum Highlight eines jeden Photoshootings wird?

05. KOMPOSITION UND FOODSTYLING

Durch geschickte Komposition und sorgfältiges Styling kannst du ansprechende und ästhetische Bilder gestalten, die Geschichten erzählen und Emotionen wecken.

06. LICHT

Vergleich und Einsatz von natürlichem Licht und künstlicher Beleuchtung in der Food Fotografie.

BASICS

BELICHTUNGSZEIT

Die Belichtungszeit bestimmt, wie lange der Kamerasensor dem Licht ausgesetzt wird. In der Foodfotografie ist es wichtig, eine geeignete Belichtungszeit zu wählen, um scharfe Bilder ohne Verwacklungen zu erzielen.

Kurze Belichtungszeit

Gut für Aufnahmen bei viel Licht oder für das Einfrieren von Bewegungen, wie etwa spritzendes Wasser oder fließender Sirup.

Lange Belichtungszeit

Nützlich bei schlechten Lichtverhältnissen oder wenn man absichtlich Bewegungsunschärfe erzeugen möchte. Allerdings ist ein Stativ bei einer solchen langen Belichtungszeit unabdingbar, um Verwacklungen zu vermeiden.

BLENDE

Die Blende ist einfach ausgedrückt die Öffnung, durch die das Licht auf den Sensor gelangt. Je grösser die Öffnung ist, umso mehr Licht trifft auf den Kamerasensor. Die Einstellung der Blende beeinflusst also auch die Belichtungszeit.

Gleichzeitig ist die Blende aber auch für die Schärfe deiner Fotos verantwortlich.

Grosse Blende (= kleine f-Werte)

Erzeugt eine geringe Tiefenschärfe, ideal für das Hervorheben eines bestimmten Bereichs im Bild, z.B. ein bestimmtes Gericht oder Detail. Der Hintergrund wird dabei unscharf, was den Fokus auf das Essen lenkt.

Kleine Blende (= grosse f-Werte)

Erzeugt eine grössere Tiefenschärfe, bei der mehr vom Bild scharf ist. Das ist hilfreich, wenn mehrere Elemente im Bild deutlich sichtbar sein sollen, wie bei einer Buffetaufnahme.



ISO

Der ISO-Wert bestimmt die Empfindlichkeit des Kamerasensors gegenüber Licht. Ein niedriger ISO-Wert (z.B. ISO 100) bedeutet geringere Lichtempfindlichkeit und somit weniger Bildrauschen, während ein hoher ISO-Wert (z.B. ISO 3200) die Lichtempfindlichkeit erhöht, aber auch mehr Bildrauschen erzeugt.

Niedriger ISO-Wert: Bevorzugt bei guten Lichtverhältnissen, um die beste Bildqualität zu erzielen.

Hoher ISO-Wert: Nützlich bei schlechten Lichtverhältnissen, um eine ausreichende Belichtung zu erreichen, allerdings auf Kosten der Bildqualität.

RAW VS. JPG

Das RAW-Format ist ein unkomprimiertes und verlustfreies Dateiformat, das alle Bilddaten speichert. Dies ermöglicht eine umfangreiche Nachbearbeitung ohne Qualitätsverlust. Auch wenn RAW-Dateien grösser sind und dadurch mehr Speicherplatz benötigen, empfiehlt sich, immer in RAW zu fotografieren. Denn JPG-Dateien sind komprimiert und in der Nachbearbeitung eingeschränkt. Durch die Kompression kommt es zudem zu einem Qualitätsverlust.

CHECKLISTE

01

Belichtungszeit

Verwende eine kurze Belichtungszeit, wenn du aus der Hand fotografierst oder Bewegungen einfangen möchtest. Nutze ein Stativ bei langen Belichtungszeiten, um Verwacklungen zu vermeiden.

02

Blende

Experimentiere mit verschiedenen Blenden, um den gewünschten Tiefenschärfeeffekt zu erzielen. Für detaillierte Nahaufnahmen eignet sich eine grosse Blende, während eine kleine Blende bei Tischarrangements besser ist.

03

ISO

Halte den ISO-Wert so niedrig wie möglich, um Bildrauschen zu minimieren. Erhöhe den ISO-Wert nur bei Bedarf, um eine ausreichende Belichtung zu gewährleisten.

04

RAW / JPG

Fotografiere im RAW-Format, wenn du eine umfangreiche Nachbearbeitung planst und die bestmögliche Bildqualität erreichen willst. Verwende JPG, wenn du schnell Ergebnisse benötigst und keine umfangreiche Bearbeitung vorhast.

VORBEREITUNG

Mit einer sorgfältigen Vorbereitung und Planung legst du den Grundstein für erfolgreiche Foodfotos. Die Vorbereitungsphase umfasst nicht nur eine umfassende Recherche, sondern du solltest dich bereits bei der Planung mit dem Fokus deiner Bilder auseinandersetzen: Was möchtest du mit den Bildern erreichen? Welche Geschichte sollen sie erzählen?

01

RECHERCHE & INSPIRATION

Bevor du mit dem Fotografieren beginnst, ist eine gründliche Recherche unerlässlich. Schau dir bestehende Foodfotos an, um zu verstehen, welche Stile und Trends aktuell sind. Plattformen wie Instagram, Pinterest, Food-Blogs und Magazine sind grossartige Quellen für Inspiration. Identifiziere, welche Stile dir gefallen und zu deinem Projekt passen. Achte auf Farben, Kompositionen und Lichtführung.

Lass dich von verschiedenen Quellen inspirieren und sammle Ideen für dein eigenes Shooting. Erstelle Moodboards oder sammle Bilder in einem digitalen Album, um eine klare Vorstellung davon zu bekommen, was du erreichen möchtest. Achte auch auf kleine Details wie Requisiten, Hintergründe und Farben, die zur Atmosphäre deiner Fotos beitragen.

02

FOKUS

Bestimme den Fokus deiner Fotos. Was soll im Mittelpunkt stehen? Ein bestimmtes Gericht, eine Zutat oder vielleicht die Atmosphäre? Wähle dein Hauptmotiv und stelle sicher, dass es klar und deutlich im Vordergrund steht.





03

BOTSCHAFT

Überlege dir, welche Botschaft du mit deinen Fotos vermitteln möchtest. Soll das Bild Appetit machen, eine Geschichte erzählen oder ein bestimmtes Gefühl hervorrufen?

Emotionen: Entscheide, welche Emotionen du hervorrufen möchtest, und passe Licht, Farben und Komposition entsprechend an.

Geschichte: Erzähl eine kleine Geschichte mit deinem Bild. Ein schön angerichteter Tisch oder das Vorbereiten einer Mahlzeit kann viele Geschichten erzählen.

04

EINKAUFLISTE

Erstelle eine detaillierte Einkaufsliste, damit du alle benötigten Zutaten und Requisiten parat hast. Achte auf Frische und Qualität der Produkte, da dies einen grossen Einfluss auf das Endergebnis hat. Denke auch an Requisiten wie Geschirr, Besteck, Stoffservietten, und andere Dekorationen, die dein Bild bereichern können.

STIL

In der Foodfotografie gibt es verschiedene Stile, die durch ihre Farben, Lichtführung und Atmosphäre gekennzeichnet sind. Die Wahl des richtigen Stils hängt von deinem persönlichen Geschmack, dem Thema deiner Fotos und der Botschaft ab, die du vermitteln möchtest. Experimentiere mit verschiedenen Stilen und passe sie an deine jeweiligen Projekte an, um das Beste aus deinen Foodfotos herauszuholen.



Light & Airy

Dieser Stil zeichnet sich durch helle und weiche Farben aus, die eine luftige und leichte Atmosphäre schaffen. Häufig wird natürliches Licht verwendet, um ein weiches Schatten- und Lichtspiel zu erzeugen.

Einsatzbereich: Ideal für frische und gesunde Gerichte, Desserts und Backwaren. Es betont Frische und Leichtigkeit.



Dark & Moody

Hier dominieren tiefe, gesättigte Farben und Kontraste. Dunkle Hintergründe und dramatische Schatten erzeugen eine geheimnisvolle und oft intensive Atmosphäre.

Einsatzbereich: Perfekt für herzhaftere Gerichte wie Fleischgerichte, Eintöpfe und rustikale Speisen. Auch für Getränke wie Kaffee oder Wein geeignet.



Klassisch & Clean

Dieser Stil zeichnet sich durch eine klare, minimalistische Ästhetik aus. Er verwendet oft neutrale Farben, einfache Kompositionen und eine gleichmässige Beleuchtung, um das Essen klar und zentral darzustellen.

Einsatzbereich: Geeignet für alles von Gourmetgerichten bis hin zu Alltagsrezepten. Betont Eleganz und Präzision.



Lifestyle

Der Lifestyle-Stil integriert oft Umgebungselemente und Menschen in die Aufnahmen, um eine Geschichte oder einen Moment rund um das Essen zu erzählen. Es wirkt lebendig und authentisch.

Einsatzbereich: Ideal für soziale Medien, Kochbücher und Blogs, um eine emotionale Verbindung zu den Betrachtern herzustellen und eine bestimmte Ess- oder Kochatmosphäre zu vermitteln.

BACKDROPS

Die Auswahl des richtigen Hintergrunds ist entscheidend für die Atmosphäre und den Stil deiner Foodfotos. Diese Hintergründe nennt man Backdrop. Sie können aus verschiedensten Materialien bestehen und spielen eine zentrale Rolle dabei, dein Motiv ins rechte Licht zu rücken.

Wähle einen Backdrop, der zum Motiv, der gewünschten Botschaft und deinem Stil passt, ohne vom Hauptmotiv abzulenken.

Beginne mit neutralen Farben wie Weiss- und Grautönen für vielseitig einsetzbare Hintergründe. Farbige Backdrops wie Blau können mit bestimmten Gerichten tolle Kontraste erzeugen, sollten aber bedacht eingesetzt werden.

Achte auf Grösse, Material und Lagerungsmöglichkeiten. Vinylbackdrops lassen sich beispielsweise leicht aufrollen und reinigen, was sie besonders praktisch macht.



Welche Arten von Backdrops gibt es?

Fundstücke im Haus & Flohmarkt

Einzigartige Funde mit Charakter, die eine persönliche Note in deine Fotos bringen können.

DIY Backdrops

Selbstgemachte Hintergründe aus einfachen Materialien wie Holz, Stoff oder Papier, die individuell gestaltet werden können.

Papier oder Tapete

Erschwingliche Optionen, die in verschiedenen Farben und Mustern erhältlich sind, aber empfindlicher gegenüber Feuchtigkeit sein können.

Vinyl

Robuste Backdrops, die einfach zu reinigen und zu lagern sind, ideal für professionelle Einsätze.

PROPS



Nebst dem Hintergrund spielen aber auch die Props, also Requisiten, eine zentrale Rolle in der Foodfotografie. Du musst nicht viele verschiedene Props haben – ein solider Grundstock reicht oft aus, um vielfältige Bilder zu kreieren. Konzentriere dich also lieber auf einen universell einsetzbaren Grundstock, anstatt viele Requisiten anzusammeln. Mit folgenden Utensilien bist du für den Anfang schon sehr gut bedient:

Holzbretter

kleine Schüsseln

Stoff & Geschirrtücher

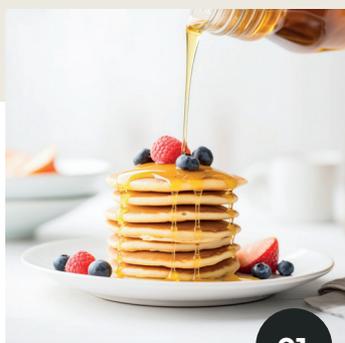
matte Teller

mattes Besteck

Kuchen-/Backgitter

KOMPOSITION

Die Komposition ist entscheidend dafür, wie dein Foodfoto visuell wahrgenommen wird. Sie schafft Spannung, leitet den Blick des Betrachters und lässt ihn die Botschaft des Bildes verstehen.



01



02



03



04

Kamerawinkel

Je nach Motiv unterscheidet sich der empfohlene Kamerawinkel. Ein befüllter Burger lässt sich zum Beispiel besser im 90°-Winkel fotografieren, als als Tabletop. Denn in der Vogelperspektive würde man vom Inhalt nur wenig erkennen. Hier eine Übersicht mit einigen Beispielen. Je nachdem wie ihr euer Set aufbaut, kann sich natürlich auch ein Burger von oben gut machen.

01

90°- Winkel

Burger, Pancakes, Torten auf Kuchenplatte, getürmte Cookies, Getränke

02

45°-Winkel

Cupcakes, Torten, Desserts, Blech mit Keksen

03

25°-Winkel

Detailaufnahmen

04

Tabletop

Pizza, Bowls, Wähen, Suppen

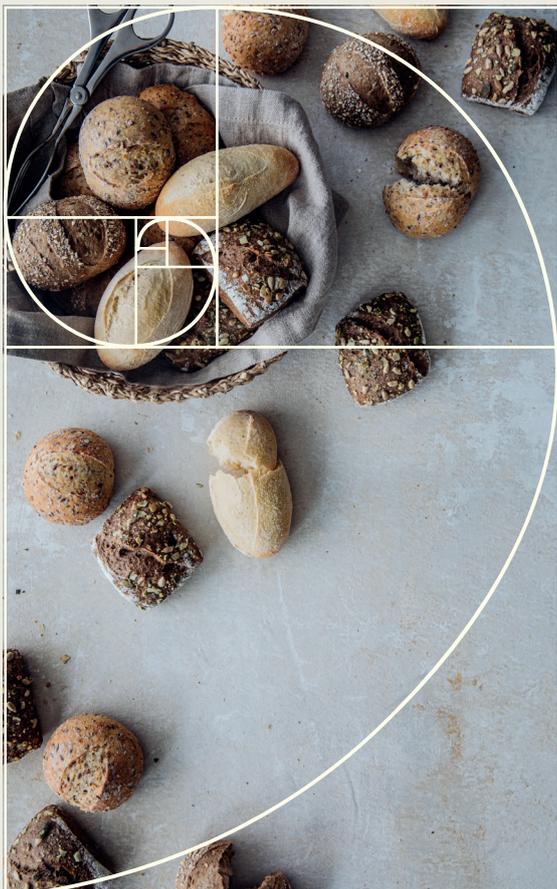
Kompositionsregeln



Drittelregel

Die Drittelregel ist ein grundlegendes Prinzip der Fotografie, das auch in der Food Fotografie eine wichtige Rolle spielt. Sie besagt, dass ein Bild in neun gleich grosse Teile unterteilt wird, indem es durch zwei horizontale und zwei vertikale Linien in Drittel geteilt wird. Die Punkte, an denen sich diese Linien schneiden, werden als starke Punkte bezeichnet.

In der Food Fotografie kannst du die Drittelregel anwenden, um deine Komposition interessanter und ausgewogener zu gestalten. Platziere die Hauptbestandteile deines Essens oder wichtige Requisiten entlang dieser Linien oder an den Schnittpunkten, anstatt sie direkt in die Mitte des Bildes zu setzen.



Goldener Schnitt

Der Goldene Schnitt ist ein weiteres wichtiges Kompositionsprinzip, das auch in der Food Fotografie angewendet werden kann, um ästhetisch ansprechende und harmonische Bilder zu schaffen. Der Goldene Schnitt basiert auf einem Verhältnis von etwa 1:1.618 und wird oft als natürliche und angenehme Proportion empfunden.

Anstatt dein Hauptmotiv genau in die Mitte des Bildes zu setzen, platziere es entlang der Linien des Goldenen Schnitts. Diese Linien befinden sich näher an einem Drittel als an der Mitte des Bildes, ähnlich wie bei der Drittelregel, aber mit einem etwas anderen Verhältnis.

Anmerkung | Die abgebildeten Bilder im Kapitel Blickführung stammen von Madeleine und Florian Anker von Hey Foodie. Diese sind im Rahmen des Website Rebrandings der Fredy's AG entstanden.

Blickführung



Nutze **führende Linien**, die den Blick des Betrachters direkt zum Hauptmotiv lenken. Dies können natürliche Linien wie Besteck, Tischtücher oder die Kanten von Tellern sein. Diese Linien führen das Auge durch das Bild und schaffen eine visuelle Verbindung zwischen den verschiedenen Elementen der Komposition.



Eine **Dreiecks-Komposition** kann verwendet werden, um eine dynamische und ausgewogene Anordnung zu erzielen. Indem du drei Hauptpunkte in deinem Bild in einer Dreiecksform platzierst, kannst du das Auge des Betrachters zwischen diesen Punkten führen und eine interessante Balance schaffen. Dies funktioniert besonders gut bei der Anordnung von Tellern, Gläsern und anderen Requisite.



Symmetrie kann verwendet werden, um ein Gefühl von Ordnung und Harmonie zu erzeugen. Ein symmetrisches Bild wirkt oft beruhigend und ästhetisch ansprechend. Platziere die Hauptobjekte in deinem Bild symmetrisch, um eine visuelle Balance zu erreichen.



Kurven können eine sanfte und natürliche Blickführung schaffen. Sie können durch die Anordnung von Zutaten, Besteck oder anderen dekorativen Elementen erreicht werden. Kurven führen das Auge des Betrachters auf eine fließende Reise durch das Bild, wodurch eine ansprechende und dynamische Komposition entsteht.

LICHT

NATÜRLICHES LICHT

Vorteile

Natürliches Licht bietet weichere Schatten und natürlichere Farben, was ideal ist, um die Texturen und Details von Lebensmitteln hervorzuheben. Es verleiht deinen Fotos oft eine warme Atmosphäre.

Verfügbarkeit

Nutze das Tageslicht optimal aus, besonders in der Nähe von Fenstern oder draussen bei bewölktem Himmel, um gleichmässiges und diffuses Licht zu erhalten.

Zeitliche Begrenzung

Berücksichtige die Tageszeit und Wetterbedingungen, da sich das Licht im Laufe des Tages ändert und bei Sonnenlicht harte Schatten erzeugen kann.

KUNSTLICHT

Vorteile

Kunstlicht ist konsistent und kontrollierbar. Es ermöglicht dir, unabhängig von der Tageszeit und den Wetterbedingungen zu fotografieren und verschiedene Effekte zu erzielen.

Flexibilität

Verwende verschiedene Arten von Kunstlicht, wie z.B. Softboxen oder LED-Panels, um die gewünschte Atmosphäre zu schaffen und Schatten gezielt zu kontrollieren. Gerade wenn du Bewegung in Fotos aufnehmen willst wie z.B. Puderzucker streuen oder Getränke-Spritzer, eignet sich die Arbeit mit einem Blitz.

Farbtemperatur

Achte auf die Farbtemperatur der Lichtquelle, um sicherzustellen, dass die Farben deiner Lebensmittel natürlich wirken und nicht verfälscht werden.