



BONROLL

& Anna Fracassi presentano:

MINI GUIDA

Per foto da mangiare con gli occhi

(dedicato a fotografi amatoriali, anche con smartphone)



INDICE

DIETRO L'OBIETTIVO	03
IN QUESTA GUIDA	05
COSA TI SERVE	06
TROVA LA LUCE GIUSTA	07
E ADESSO LA PROSPETTIVA	09
UNO SFONDO CHE CONTA	12
COMPONI LA TUA FOTO	15
FOOD STYLE	19
SCATTO E POST PRODUZIONE	20
A TE LO SCATTO!	2

DIETRO L'OBIETTIVO

Ciao, sono Anna,
food photographer e visual designer.

Negli ultimi vent'anni mi sono occupata di comunicazione visiva, come creativa, designer e fotografa. Nel tempo ho acquisito maggiore consapevolezza su temi e settori dove esprimere la mia creatività in modo più personale e incisivo. Il mio blog, "l'ennesimo blog di cucina", è nato nel 2011 proprio in questa direzione: un progetto concreto, un luogo per migliorare e mettermi alla prova ogni giorno. Uno spazio dove unire tutto quello che amo, cibo compreso.

**E sono diventata "accidentalmente",
ma piacevolmente, una food blogger.**

Da allora, aiuto brand e ristoratori a comunicare i propri prodotti e servizi attraverso le immagini che studio e realizzo per loro.



IN QUESTA MINI GUIDA

Per chi fotografa cibo, sia a livello amatoriale che professionale, l'obiettivo dovrebbe essere sempre quello di raccontare attraverso la foto un'esperienza che lo spettatore non potrà realmente fare, sprigionare un profumo e **materializzare un sapore virtuale.**

**La tecnica è fondamentale,
ma non è tutto, va piegata al messaggio.**

Una foto infatti può essere tecnicamente corretta ma non “dirci nulla”, altre invece, con qualche piccola imperfezione, hanno una capacità narrativa più potente.

Perché uno scatto food non è solo un'immagine che mostra il risultato finale di una preparazione, **è la storia di quel piatto e la sua evocazione.**

Proprio per questo, la prima cosa che dobbiamo domandarci prima di scattare è *quale vogliamo sia il “tono” della voce narrante*. Il timbro, l'intensità e la musicalità di questa voce la fanno il taglio della luce, uno sfondo particolare, la dominante di un colore, l'angolo di scatto, oggetti di scena ricorrenti.

Qui vi riporto **7 pillole** per realizzare i vostri scatti di cibo: per immagini personali, capaci di raccontare una storia e... da mangiare anche con gli occhi.

COSA TI SERVE

FOTOCAMERA

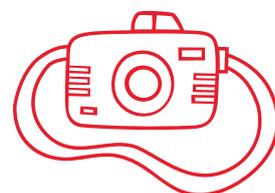
Una macchina fotografica reflex con obiettivo dai 50 agli 80 mm è la dotazione perfetta.

Se non siete PRO o non avete tempo e denaro da investire, potete ottenere immagini più che dignitose **anche con uno smartphone**. Vi consiglio i modelli con doppia o tripla fotocamera (la funzione “ritratto” permette di creare maggiore profondità di campo e sfocare gli sfondi), con un buon sensore fotografico e stabilizzatore ottico.

CAVALLETTO

Fondamentale con una reflex, il cavalletto è importante anche per chi usa lo smartphone. Consente di avere angoli di ripresa sempre uguali, mantenendo questa angolazione nel tempo come cifra stilistica.

Potete concentrarvi su un unico set, da aggiustare un pezzo alla volta controllando subito nello schermo il risultato, **vi libera le mani e rende più comodo il foodstyling** così come il controllo della composizione.



TROVA LA LUCE GIUSTA

NATURALE

A meno che casa vostra non si trovi in una grotta, scegliete una finestra o un'apertura luminosa davanti alla quale allestire il set. È meno manipolabile di quella artificiale, ma potete addomesticarla con qualche accorgimento.

Evitate invece di mixare luce naturale e artificiale: hanno “temperature colore” diverse e rischiereste di ottenere macchie blu vicino alla fonte naturale e gialle vicino a quella artificiale.

DIFFUSA

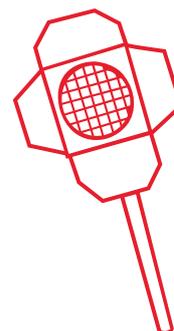
Semplificatevi la vita: no alla luce diretta. E se le vostre finestre sono sempre colpite dal sole non disperate, non occorre cambiare casa!

Utilizzate invece una superficie semi trasparente come diffusore, una tenda o un lenzuolo leggero. Bianchi, mi raccomando! Posizionandoli tra la fonte luminosa e il soggetto, ammorbidiscono le ombre e disperdono i raggi luminosi.

RIFLESSA

Le ombre nette creano zone scure che rendono il cibo meno appetitoso o ne cambiano il colore.

Per smorzarle potete usare semplici cartoncini bianchi: inseriti accanto al piatto, sul lato opposto alla fonte luminosa, riflettono la luce e illuminano le zone scure.



In questo scatto la luce diffusa proviene dalla parte superiore della foto.

Un pannello bianco riflette la luce, illuminando le zone d'ombra nella parte bassa di ogni oggetto.



E ADESSO LA PROSPETTIVA

45°

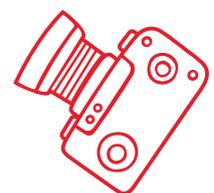
45° è l'angolo di ripresa più tradizionale, permette di vedere i contenuti dei piatti ma di avvertirne anche le proporzioni e le profondità. È un punto di ripresa perfetto per le pietanze che si sviluppano in altezza.

Perfetto per i burger!

90°

La ripresa a 90°, che oggi si chiama flatlay e che una volta si diceva a piombo o in pianta, è un trend fotografico, riportato alla ribalta proprio da Instagram, che ha cambiato il nostro modo di percepire lo spazio e gli oggetti. Questa tecnica mortifica i volumi, ma **consente un dettaglio narrativo davvero impareggiabile.**

Lo stile, letteralmente “piano piatto”, impone un punto di ripresa perfettamente perpendicolare al pavimento. Il mio consiglio è però quello di applicare una leggera inclinazione dell'obiettivo verso l'alto e di arretrare di un passo.



In questi due scatti gemelli è evidente il cambio di angolo di scatto che li rende narrativamente diversi.



In questi due scatti gemelli è evidente il cambio di angolo di scatto che li rende narrativamente diversi.



UNO SFONDO CHE CONTA

La mia regola di base è quella di scegliere uno sfondo neutro, un tavolo chiaro, una tovaglia tinta unita, una superficie di legno regolare o un piano di lavoro in marmo, possono essere buoni punti di partenza.

L'importante è che lo sfondo non entri in competizione con il protagonista della foto, ma che lo valorizzi. Concentrando lo sguardo su un solo elemento, viene da sé che lo sfondo debba essere poco aggressivo, per non “rubare la scena” al cibo. Ma può essere arricchito e reso vivo.

Mi piace "spolverarlo" con alcuni degli ingredienti usati nella ricetta, i più belli, come foglioline di aromi, grani di pepe, frutta secca o briciole.

Less is more è sempre stato il mio grido di battaglia, quindi scatto con pochi oggetti di scena, che in gergo si chiamano “props”, e preferisco sempre il tono su tono alle sovrapposizioni a contrasto. Quando voglio o devo inserire pattern e colori intensi, cerco di farlo quanto più possibile lontano dal cibo, per non alterarne i colori, che devono essere sempre appetitosi e far venire l'acquolina in bocca.

Ecco perché vi consiglio di usare ceramiche chiare o bianche e di inserire trame, neri e colori a contrasto, solo in sottopiatti, vassoi e tessuti.



Colori e texture, tono su tono o naturali,
sono l'ideale per la composizione della scena.



Si possono osare sfumature più intense e materiali a contrasto, a patto che il cibo poi poggia sempre su una superficie chiara.



COMPONI LA TUA FOTO

A parità di oggetti presenti in una foto, il modo in cui vengono disposti nello spazio può cambiare radicalmente il risultato. Iniziate da una composizione base, inserendo il piatto al centro e costruendo intorno la scena.

Giocate con simmetrie e linee parallele, formando triangoli immaginari con gli altri eventuali oggetti.

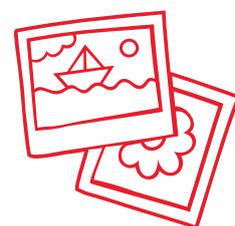
Guardate sempre la composizione attraverso la fotocamera: è fondamentale, credetemi. Vi aiuterà a vedere meglio il risultato finale e ad “aggiustare il tiro”.

L’occhio, con il suo continuo muoversi ed esplorare lo spazio, crea una visione molto più tridimensionale di quella che avremo dopo il click: **quindi occhi in camera.**

Oltre alla regola dei triangoli anticipata sopra e alla famosissima regola dei terzi, di cui vi parlerò al punto 7, io utilizzo molto il CONCETTO DI PESO.

A parità di spazio occupato:

- un pieno pesa più di un vuoto;
- un colore scuro più di un colore chiaro;
- un volume grande più di tanti volumi piccoli.



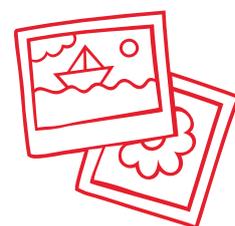
Vi consiglio di accostare queste coppie di oggetti nel vostro set e scattare 3 foto:

- con un piatto pieno (di quello che avete sotto tiro) accanto ad un piatto identico vuoto;
- un piatto nero accanto ad uno identico bianco;
- un piatto grande accanto a tante piccole ciotole che occupano lo stesso spazio del piatto intero.

Le composizioni vi risulteranno poco armoniche perché i primi oggetti peseranno visivamente più dei secondi.

Come comporli in modo equilibrato?

I primi dovranno essere più piccoli dei secondi, oppure bilanciati nello spazio, in genere in un punto opposto nell'inquadratura, con un oggetto di peso analogo, oppure nel centro esatto dell'inquadratura e i secondi intorno a decorare lo spazio.



Partire dal piatto centrale per costruire intorno la scena è la scelta migliore per comporre linee e volumi degli oggetti intorno al nostro protagonista.





FOOD STYLE

Non amo sofisticare il cibo per renderlo più “fotogenico”: trovo che sia meglio un piatto con qualche naturale imperfezione che una pietanza finta che non rispecchia quello che chi cucina una mia ricetta si troverà in tavola.

*Per citare un detto famoso nel mondo dell'informatica:
what you see is what you get.*

Vi consiglio di scegliere gli ingredienti più belli e di curare l'impiattamento, aggiungere dettagli come germogli, erbe aromatiche o grani di pepe, ma nulla che non sia previsto nella ricetta o che non sia edibile.

Qualche trucco? Per rendere un'insalata più croccante alla vista potete nebulizzare dell'acqua con un contenitore spray. Per rendere più succulento un boccone potete spennellarlo con poco olio di semi. Se volete aggiungere goccioline usate sempre un contagocce pulito, mentre per foglie e aromi procuratevi una pinzetta, sarete più precisi e non “sposterete” nulla nella composizione.



SCATTO E POST PRODUZIONE

Se scattate con uno smartphone, tenete la fotocamera in verticale. In orizzontale la posizione dell'obiettivo non è centrale e, avvicinandovi al piatto, potreste deformarlo.

Se avete già in mente di realizzare la foto in un formato particolare, potete impostare il rapporto direttamente dalla vostra fotocamera: **1:1** per il formato quadrato, come nel feed di Instagram; **4:3** per un formato rettangolare, perfetto per blog e social; **9:16** per le Instagram stories.

Sarà più semplice che ritagliarla in un secondo momento.



Sia che usiate uno smartphone o che abbiate una reflex vi consiglio di impostare la **modalità di ripresa con la griglia dei terzi**. Imparate ad osservare le linee che suddividono lo spazio in 9 porzioni. La regola dei terzi vi aiuterà a gestire la composizione degli oggetti nella vostra inquadratura. Le 4 intersezioni sono i fuochi: punti di maggior interesse che creano percorsi di esplorazione per l'occhio umano.

Ricordatevi di togliere il flash e... pulite la lente!

Sembra uno scherzo ma vi assicuro che è un dettaglio da non trascurare, soprattutto se avete appena maneggiato il vostro telefono durante la preparazione della ricetta!

Una volta scattato, potete usare una app per dare luminosità, bilanciare il bianco, aumentare la saturazione e schiarire le ombre, ma non esagerate con filtri ed effetti.





Ricordate sempre che, come per il foodstyle, quello che fotografate dovrà essere appetitoso ma reale, altrimenti non sarà "mouth watering", cioè non farà venire l'acquolina in bocca.



A TELLO SCATTO!

Pochi, semplici, ma fondamentali step per rendere sempre perfette le foto dei tuoi piatti, stuzzicando l'appetito di chiunque le guardi.

Cosa aspetti?

Prendi subito tutto l'occorrente e inizia a sperimentare dietro l'obiettivo!

Per altri consigli in cucina,
seguiaci subito sui nostri canali social:



@AIAFood



@aiafood_




BONROLL