

LUZ E SOMBRA

dominando as Técnicas



MÉTODO
FOOD STYLING
A arte de gerar desejo



ENTENDENDO A LUZ

A luz é a chave para uma foto perfeita!

A iluminação é uma das habilidades mais importantes para se dominar quando nós falamos em fotografar comida.

Neste módulo eu quero que você realmente entenda o poder da luz na sua foto. O que ela é, e o que ela é capaz de fazer em uma imagem.

Quanto mais você entender sobre a luz, maior domínio você vai ter sobre ela para usar ao seu favor na hora de criar sua foto.

Quando falamos em foto de comida, a influencia da luz pode valorizar características presentes nos alimentos. A luz pode mostrar o brilho de uma calda, a textura fofa de um bolo, a suculência de um hambúrguer e por ai vai...



COMO CRIAR ATRAVÉS DA LUZ

.....

Deixe a criatividade solta!

Uma boa luz é o ponto de início e o mais importante para ter qualidade em uma foto de comida. Você pode ter na sua frente um prato com o visual mais bonito e mais atraente, mas sem uma boa luz isso pode ficar totalmente sem graça. A luz é uma ferramenta incrível para as suas fotos, e de fato ela é o ponto inicial para começar a criar a sua história.

Quero deixar claro que eu não vou falar apenas do equipamento que você vai precisar para ter, mas também o que vai definir uma luz como “boa” ou “ruim”.

Eu ouço muitas pessoas dizendo “uma boa luz”, “uma luz de qualidade”, mas o que define isso? Como a luz pode ser boa ou ruim? Isso é meio vago, não é?!



Bom, posso começar dizendo o seguinte: as minhas fotos só começaram a melhorar a partir do momento em que comecei a compreender a luz. Eu vou te explicar isso agora.

Uma “boa” luz é a luz que combina com a história que você quer contar na foto, que deixa a sua foto mais interessante ressaltando aquilo que você quer mostrar.

Toda foto tem uma estrutura diferente de iluminação, isso depende do que você está fotografando. Das cores, dos formatos, dos utensílios e qual mensagem que você quer transmitir com essa imagem.

Eu estou falando de contar história e passar uma mensagem, mas eu ainda não expliquei o que quero dizer com isso, né?! Eu vou te ensinar como eu gosto de criar isso na minha cabeça.

Imagina que vamos fotografar uma torre de panquecas. As primeiras coisa que precisamos imaginar é:

- Qual seria o lugar ideal para se comer panquecas? No conforto da minha casa? Em um restaurante?
- Em qual ocasião? No café da manhã? Em um Brunch?
- Em qual momento do dia? De manhã ou à tarde?
- Com quem? Sozinho? Acompanhado? É um jantar romântico?

Pronto, a partir dessas respostas nós podemos definir a história da nossa foto, compor a cena e pensar na luz.

“Panquecas no café da manhã de domingo, em casa.”



CONTROLANDO A LUZ

.....

As Respostas!

Imaginando as respostas de todas essas perguntas, como seria a luz da mesa na hora do café da manhã? Isso que vai definir a potência da sua luz e para ter certeza do que vamos fazer, tem mais algumas perguntas.

De onde esta vindo essa luz? Pelo lado? Pela frente? Por cima?
Você precisa escolher isso.

O que minha luz esta fazendo? Ela está passando pela janela? Ela está traspassando o tecido da cortina? Ela está refletindo no copo? Ou esta batendo direto na mesa criando brilho e sombras mais intensas?

Então, depois de respondermos essa série de perguntas, agora nós podemos definir qual é o melhor tipo de luz para a nossa foto.

E você deve estar se perguntando: Eu preciso criar um tipo diferente de luz em cada foto?

Não necessariamente, se a história é parecida, você pode manter o mesmo conceito. Comece definindo seu tipo de luz para os momentos do dia, café da manhã, almoço, chá da tarde e jantar. A sua luz vai sempre estar relacionada com isso.



DOMINE A LUZ

Calma, criador!

Não é necessário comprar o celular mais recente e mais caro do mercado para fotografar alimentos.

Basta olhar para todas as fotos de alimentos que nós vemos no **Instagram** e você verá que luz boa, ângulo certo e olhar criativo são fundamentais para capturar imagens de alimentos apetitosos que despertem desejo.

DOMINE A LUZ

Criar imagens impactantes de comida não é apenas cozinhar e deixar a comida bonita. Isso é uma parte muito importante do processo, mas quando você coloca o prato lindo que preparou na frente da câmera do seu celular, a luz ideal é o que fará toda a diferença na sua foto.

Nós temos a possibilidade de fotografar usando luz natural ou artificial. Mas a primeira etapa para quem está começando, e na verdade a minha maneira predileta, é saber dominar a luz natural.



Para começar com as principais dicas de foto de comida para iniciantes vamos falar da melhor luz para fotografar e a mais barata.

O que faz uma luz ser boa ou simplesmente perfeita? Na minha opinião essa resposta é relativa e irá depender do que você quer fotografar e da mensagem que você quer passar com a sua foto.

Não importa se você vai usar luz natural ou artificial, o grande segredo é você saber como controlar essa luz para valorizar as qualidades do alimento que será fotografado.

Não importa o tipo de comida que eu fotografo, quando ilumino eu busco manter a intensidade e a suavidade da luz para realçar as cores e as texturas do alimento. **Portanto a melhor luz sempre vai depender do conceito, do estilo da foto e da história que você quer contar.**

CADA HISTÓRIA É DIFERENTE...





3 PERGUNTAS ANTES DE FAZER A FOTO

.....

Responda, criador!

Tem alguns pontos importantes que você deve considerar para iluminar suas fotos. Na próxima vez que você for fotografar tente responder essas 3 perguntas:

AS SOMBRA ESTÃO ESCONDENDO ALGO IMPORTANTE?

No caso de um ponto de luz direta as sombras são causadas pela obstrução dos raios de luz e isso às vezes pode acabar bloqueando a iluminação de alguns pontos importantes da cena.

Luz direta muitas vezes pode causar pontos de brilho e reflexo intensos em áreas da imagem e isso pode acabar distraindo as pessoas, tirando o foco da comida.

Usar algo como difusor para suavizar essa luz ajuda a controlar esses pontos. Luz indireta é mais fácil de usar para fotografar porque com menos raios de luz você tem menos sombras e brilhos para controlar.



A LUZ DESTACA O QUE EU QUERO MOSTRAR?

Se você cria a foto com a iluminação bem distribuída, você mantém o campo de visão de quem estiver olhando livre, sem condicionar a pessoa a olhar para um ponto de brilho ou sombra.

É importante que a luz da sua foto esteja distribuída corretamente. Certifique-se de que o elemento principal da foto esteja recebendo luz suficiente se destacando na imagem.

DE ONDE VEM A LUZ?

A sua luz deve ter uma origem, que será a localização do seu ponto de luz. Luz direta e difusa pode ser uma combinação de luz direta e indireta, com sombras suaves e brilhos mais intensos (assista as aulas para ver como isso funciona na prática).

Esse é um dos melhores truques para fotografar comida, isso conforta o cérebro de que a luz está vindo de algum lugar ou que existe uma fonte de luz natural, mesmo que você esteja usando uma fonte artificial de luz.

Portanto, quando você for fotografar lembre-se de apagar as luzes do ambiente e trabalhe apenas com um ponto de luz direcionado para o alimento.

Caso precise de mais luz, use rebatedores para controlar e espalhar essa luz para as áreas que você deseja.



O PODER DA LUZ NATURAL PARA FOTOGRAFAR



Encontrando a luz ideal!

JANELA

O começo de tudo é você encontrar a janela ideal para fotografar. Eu sugiro que você defina qual será o seu local de trabalho, e se for possível mantenha ele para todas a fotos que você for fazer. Desse jeito você vai conseguir entender como a luz natural se comporta em diferentes momentos do dia nesse local.

DIFUSOR

Eu uso um difusor de luz de 90 cm mas você pode usar vários outros tipos de material para gerar o mesmo efeito como por exemplo: um lençol branco, um pedaço de tecido tipo Voil ou até mesmo papel-manteiga. O importante é que seja um material branco e translúcido.

Difusores são perfeitos para criar uma luz com sombras e brilhos suaves. Esse é o meu acessório predileto e indispensável quando se trata de fotografia de comida. Ele realmente deixa a luz muito boa para trabalhar.





Assuma o controle da Luz!

REBATEDOR

Basicamente é uma superfície branca e outra preta para direcionar a luz.

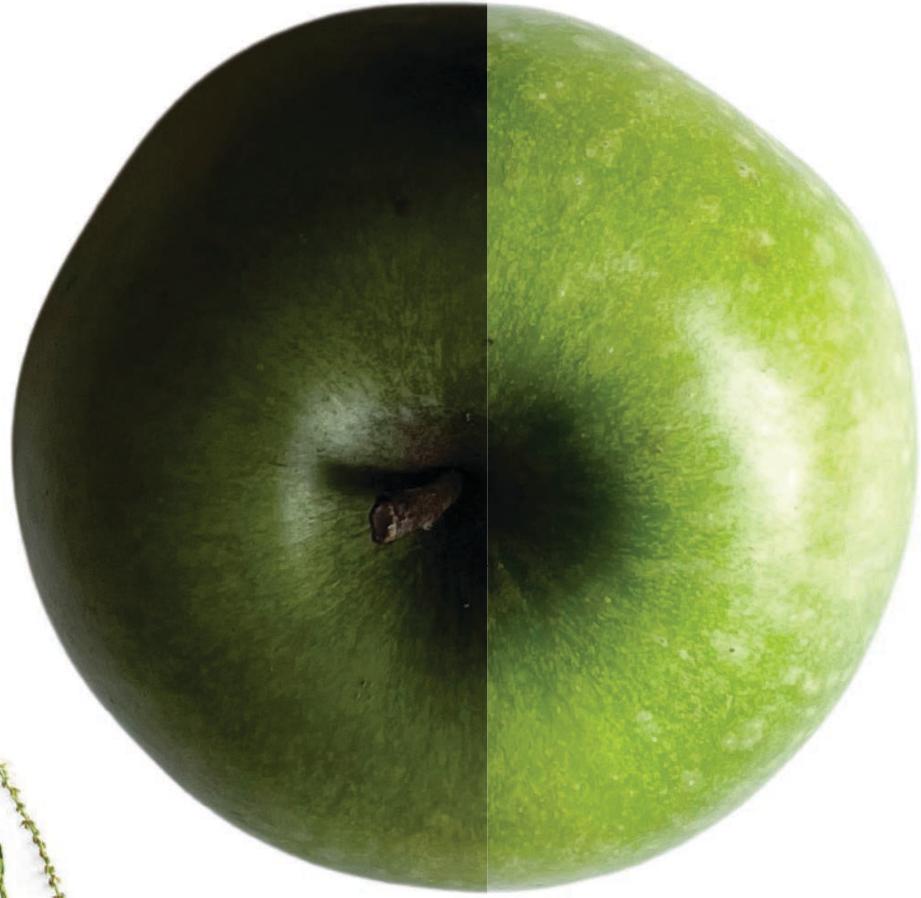
Isso pode ser qualquer material que tenha um lado branca e outro preta como por exemplo uma placa de isopor, um pedaço de papelão com uma cartolina branca e outra preta, ou você pode investir em um rebatedor específico para fotografar, se quiser, não é caro.

Às vezes, preencher as áreas de sombra natural com um pouco mais de luz é uma daquelas dicas simples de fotografia de alimentos, que você pode usar para dar mais vida à cena, aumentando a visibilidade de alguns elementos.

Posicione ao lado da comida e ajuste a distância movendo para mais perto ou mais longe, até ficar satisfeito com o brilho das sombras na sua foto.



TIPOS DE LUZ



LUZ DIRETA

COR



brilho



sombra

Iluminação "dura"!

QUANDO O ALIMENTO RECEBE OS RAIOS DE LUZ SEM NENHUM TIPO DE FILTRO

Comum em dias ensolarados ou quando usamos uma lâmpada sem nenhum tipo de difusor. Para a maioria das fotos que eu crio a luz direta é forte demais. Embora eu goste da textura que ela dá à minha comida, a quantidade de contraste acaba danificando outras áreas da imagem e compromete algum outro elemento da cena.



LUZ INDIRETA

COR



brilho



sombra

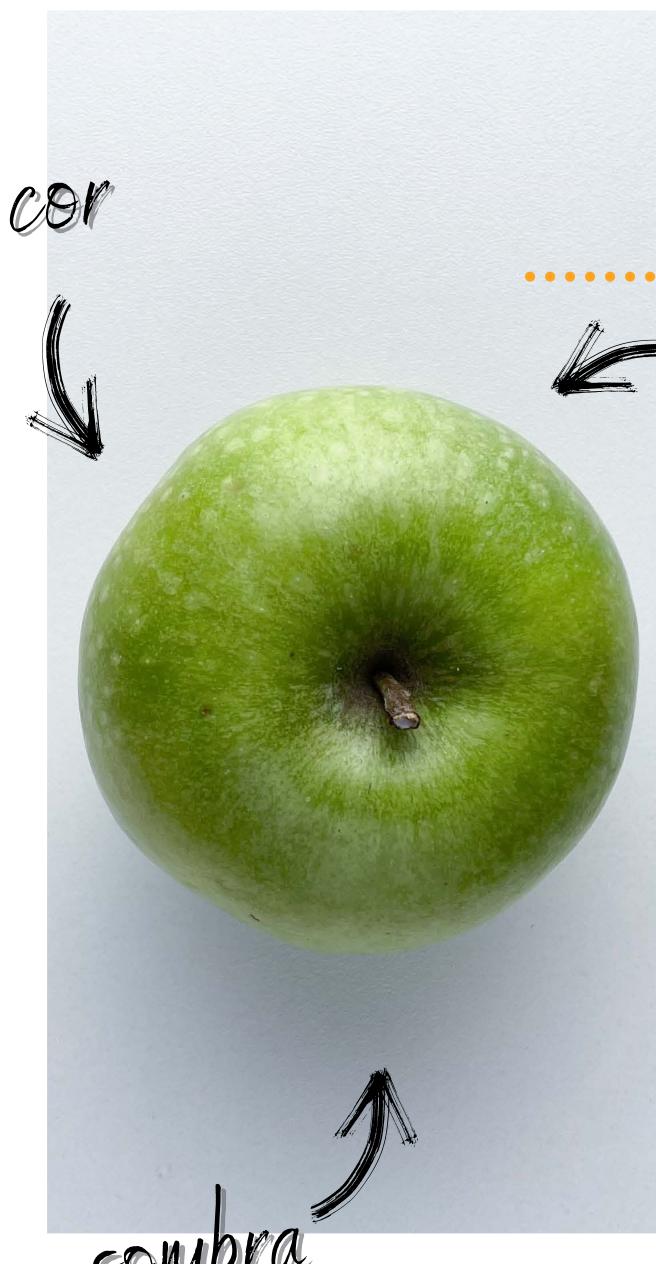
Iluminação "suave"!

QUANDO O ALIMENTO RECEBE OS RAIOS DE LUZ FILTRADOS POR ALGUM DIFUSOR QUE SUAVIZA A LUZ

Comuns em dias nublados, as nuvens funcionam como um difusor natural ou você pode utilizar algum material branco e translúcido para quebrar essa luz.



LUZ DIFUSA REBATIDA



Iluminação com redução de sombras!

Quando o alimento recebe os raios de luz filtrados por algum difusor e rebatidos por algum material de superfície clara que reflete a luz do lado oposto reduzindo as sombras.



LUZ COMUM

COR



brilho

sombra



EVITE!

Iluminação com tom amarelado!

AQUELA TRADICIONAL LUZ QUENTE E
RECONFORTANTE QUE ENCONTRAMOS NA
SALA DE JANTAR.

Ela altera as cores da foto deixando a imagem com tons amarelados.





MINHA LUZ PREDILETA

Illuminação natural!

Podemos trabalhar com uma fonte de luz indireta e difusa, sem muita intensidade nas sombras e nos brilhos. Ela é suave, sem textura e sem muita definição.

A luz indireta é a luz que eu crio a partir de uma janela com a luz do sol entrando indiretamente e uso o difusor para suavizar ainda mais os efeitos dos raios solares. Nenhum raio de luz entra diretamente na cena. Esse tipo de luz oferece um contraste entre sombra e brilho baixo.

A luz indireta é fácil de trabalhar e muito recomendada para fotografia de comida, principalmente para quem está iniciando, por isso ela é tão popular.

Na imagem feita com luz indireta, podemos perceber que não temos sombras intensas e nem partes muito brilhantes ou com reflexos.

O melhor momento do dia para trabalhar com esse tipo de luz é pela manhã ou no final da tarde quando o sol não está tão forte ou em dias nublados. As nuvens funcionam como um difusor natural, por isso os dias nublados são ideias para fotografar.





WHITE BALANCE

.....

Equilíbrio de Branco!

Já vimos os pontos principais das funções da nossa câmera, agora eu vou ensinar mais um ajuste muito importante que tem uma relação direta com a tonalidade das cores da nossa imagem, o **White Balance** (traduzindo ao pé da letra – **Balanço do Branco**)

O que basicamente isso significa e como nós podemos usar isso para aprimorar o resultado das nossas fotos?

O **White Balance** é a cereja do bolo, se você não se atentar na hora de fotografar tem grandes chances de estragar as cores da sua foto e todo o trabalho que você teve foi em vão.

Esse ajuste influencia diretamente nas áreas brancas da sua imagem e também altera as cores dos elementos se não estiver bem calibrado.

O objetivo quando ajustamos a câmera é buscar uma tonalidade de branco o mais neutra possível compensando a influência da fonte de luz que estamos usando. Os nossos olhos fazem esses ajustes automaticamente mas a câmera precisa de uma ajudinha porque para cada tipo de luz existe um ajuste específico.



ESCALA KELVIN (°K) PADRÃO



Sombra ou céu fortemente nublado



Céu moderadamente nublado



Luz do dia



Flash



Lâmpada fluorescente



Nascer do Sol | Pôr do Sol

Lâmpada de tungstênio

Luz de vela

10000 °K

9000 °K

8000 °K

7000 °K

6000 °K

5000 °K

4000 °K

3000 °K

2000 °K

1000 °K

+ FRIÓ

+ QUENTE

Cada fonte de luz tem tonalidades e temperaturas diferentes, e nós usamos o recurso do **White Balance** para corrigir essa variação e manter a cor branca neutra, sem alterar as cores originais dos alimentos na foto.

O **White Balance** é colado em escala de temperatura, em graus **Kelvin**, por isso que tem a letra **K** ao lado dos números que variam de 1000 °K a 10000 °K. sendo que 1000°K é o mais quente (amarelado) e 10000°K o mais frio (azulado).

A tonalidade da luz do dia que é o que nós buscamos para fotos de alimentos. Essa tonalidade de luz esta na faixa de 5000 - 6000 °K.

Lembre-se disso quando for comprar uma lâmpada para fotografar.
Em qualquer loja, basta você pedir ajuda ao vendedor dizendo que precisa de uma lâmpada branca "neutra" de 5000-6000°K.

A potência da lâmpada também faz diferença. Procure por lâmpadas de LED de 12W ou mais.



AJUSTES DE WHITE BALANCE

.....

Equilíbrio!

Tem uma forma fácil de você entender como funciona esse ajuste. Você vai ajustar o seu celular com a cor oposta da sua fonte de luz para neutralizar o branco.

Como Assim?

Se você estiver fotografando em um restaurante com uma luz incandescente que é quente e amarelada, provavelmente vai precisar esfriar a temperatura da imagem. Ou se você estiver fotografando em uma cozinha com luz fluorescente ou de **LED**, que puxam mais uma tonalidade fria azulada, você vai precisar aumentar a temperatura no **White Balance** adicionando um pouquinho de calor para encontrar o equilíbrio entre o amarelo e o azul.

Vale lembrar que essa correção também pode ser feita na hora da edição no aplicativo Lightroom Mobile na aba COR > TEMPERATURA.



AWB		
Auto	Tungsten	Fluorescent
Daylight	Cloudy	Flash

A maioria dos aparelhos possuem alguns ajustes pré-definidos para equilibrar os tipos de luz. Entre esse ajustes nós podemos encontrar:

AUTOMÁTICO (IDEAL)

A configuração **Automático** ajuda a ajustar o balanço de branco automaticamente, de acordo com as diferentes condições de iluminação, mas você pode tentar outros modos para obter melhores resultados.

TUNGSTÊNIO

Esse modo é usado para luz sob uma pequena lâmpada, como a de tungstênio, e geralmente é usado para fotografar em ambientes fechados. A configuração **Tungstênio** reduz a temperatura da cor nas fotos.

FLUORESCENTE

Este modo é usado para obter fotos mais quentes, ele compensa a sombra fria da luz fluorescente.

LUZ DO DIA

Este modo é para a configuração **Luz do Dia** normal, enquanto fotografa ao ar livre.



AJUSTE MANUAL OU AUTOMÁTICO

.....



FRIO



NEUTRO



QUENTE

Equilíbrio nos opostos!

Mesmo tendo essas pré-definições à sua disposição, você pode optar por fazer esse ajuste de forma manual. Esse ajuste varia de acordo com cada equipamento, ou é por um gráfico ou simplesmente escolhendo a temperatura que você quer dentro da **Escala Kelvin**.

Equilibrar corretamente a tonalidade da luz é muito importante, principalmente se você for fotografar em **JPG**, porque nesse formato você estará mais limitado na hora de finalizar sua foto na edição.

Se você tira suas fotos sempre no mesmo local, basta você fazer esse ajuste uma vez e seguir igual em todas as fotos. Ou se não quiser se preocupar com isso deixe no modo automático.





UM ASPECTO ESSENCIAL
DA CRIATIVIDADE É NÃO
TER MEDO DE FRACASSAR.

Edwin Land

