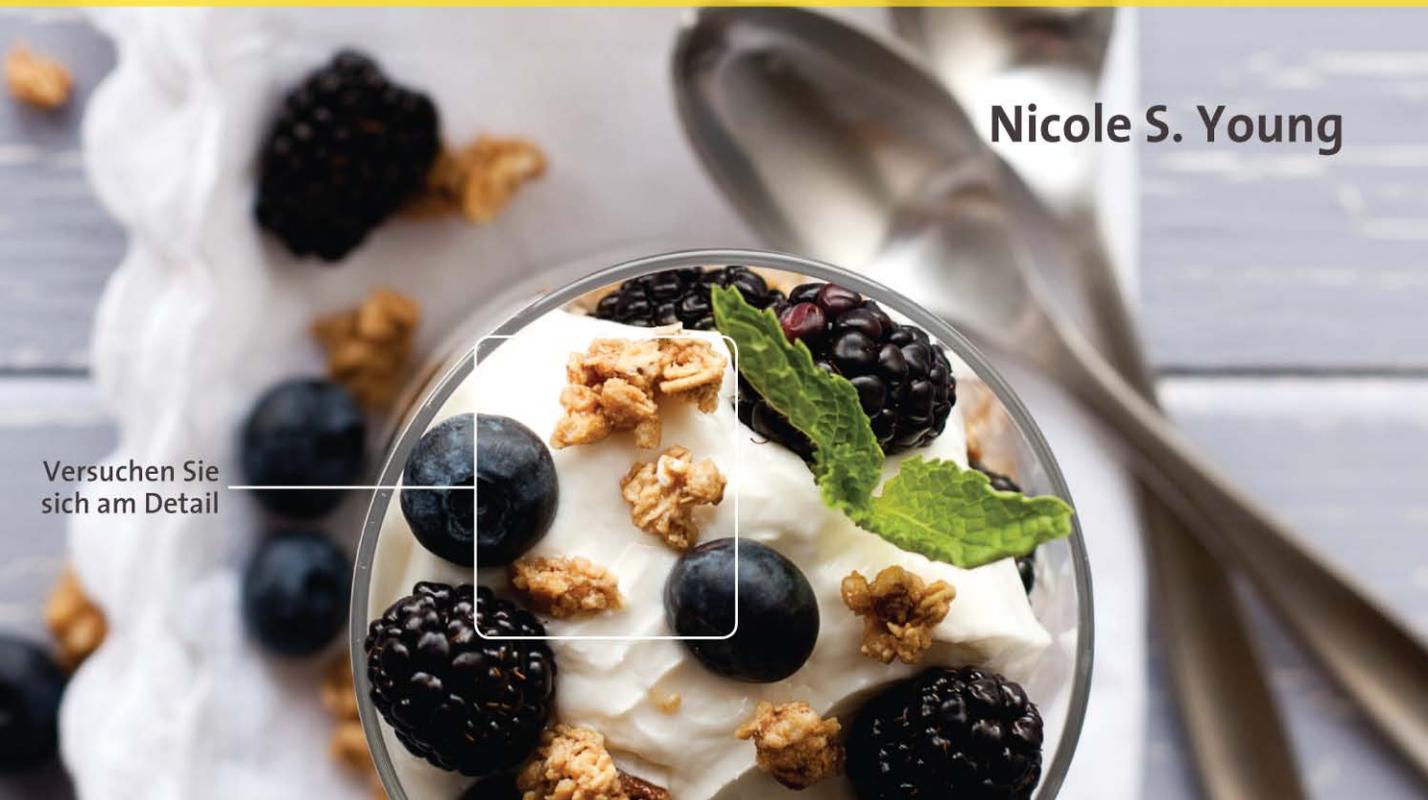




Lernen Sie,  
Ihre Bilder optimal  
zu gestalten

# Food-Fotografie

Essen perfekt in Szene setzen



Nicole S. Young

Versuchen Sie  
sich am Detail

Food-Fotografie:  
Essen  
perfekt in  
Szene setzen

Food-Fotografie:  
Essen  
perfekt in  
Szene setzen

Nicole S. Young



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Die Informationen in diesem Produkt werden ohne Rücksicht auf einen eventuellen Patentschutz veröffentlicht. Warennamen werden ohne Gewährleistung der freien Verwendbarkeit benutzt. Bei der Zusammenstellung von Texten und Abbildungen wurde mit größter Sorgfalt vorgegangen. Trotzdem können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden. Verlag, Herausgeber und Autoren können für fehlerhafte Angaben und deren Folgen weder eine juristische Verantwortung noch irgendeine Haftung übernehmen. Für Verbesserungsvorschläge und Hinweise auf Fehler sind Verlag und Herausgeber dankbar.

Fast alle Hardware- und Softwarebezeichnungen und weitere Stichworte und sonstige Angaben, die in diesem Buch erwähnt werden, sind als eingetragene Marken geschützt. Da es nicht möglich ist, in allen Fällen zeitnah zu ermitteln, ob ein Markenschutz besteht, wird das ®-Symbol in diesem Buch nicht verwendet.

Authorized translation from the English language edition, entitled "Food Photography: From Snapshots to Great Shots" ISBN 978-0-321-78411-7 by Nicole S. Young; published by Pearson Education, Inc., publishing as Peachpit Press, Copyright © 2012.

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.

Autorisierte Übersetzung der englischsprachigen Originalausgabe "Food Photography: From Snapshots to Great Shots". ISBN 978-0-321-78411-7 von Nicole S. Young; erschienen bei Peachpit Press, ein Imprint von Pearson Education Inc.; Copyright © 2012.

Alle Rechte vorbehalten, auch die der fotomechanischen Wiedergabe und der Speicherung in elektronischen Medien. Die gewerbliche Nutzung der in diesem Produkt gezeigten Modelle und Arbeiten ist nicht zulässig.

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

14 13 12

ISBN 978-3-8272-4761-2

© der deutschen Ausgabe 2012 Markt+Technik Verlag,  
ein Imprint der Pearson Deutschland GmbH,  
Martin-Kollar-Str. 10-12, 81829 München/Germany  
Alle Rechte vorbehalten

Übersetzung: Isolde Kommer und Christoph Kommer  
Lektorat: Kristine Kamm, [kkamm@pearson.de](mailto:kkamm@pearson.de)  
Korrektur: Christian Schneider, München  
Herstellung: Martha Kürzl-Harrison, [mkuerzl@pearson.de](mailto:mkuerzl@pearson.de)  
Satz: Tilly Mersin, Großherlach  
Einbandgestaltung: Marco Lindenbeck, webwo GmbH, [mlindenbeck@webwo.de](mailto:mlindenbeck@webwo.de)  
Druck und Verarbeitung: Print Consult GmbH, München  
Printed in Austria





# Beleuchtung

## TECHNIKEN ZUR BELEUCHTUNG VON LEBENSMITTELN

Licht ist zweifellos das Wichtigste an einem Foto. Das Wort „Fotografie“ bedeutet wörtlich übersetzt „Mit Licht malen“. Also kommt es nicht überraschend, wenn ich Ihnen sage, dass dies wahrscheinlich das wichtigste Kapitel in diesem Buch ist. Das bedeutet jedoch nicht, dass es auch besonders kompliziert ist. Ich verwende für meine Food-Fotos häufig einen sehr elementaren, einfachen Beleuchtungsaufbau und nehme je nach Struktur, Höhe und Winkel der Speisen leichte Änderungen vor. Das Ziel ist, dass die Speisen gut ins Bild gesetzt werden und möglichst attraktiv aussehen. Blättern Sie also um und lesen Sie weiter, um mehr über die Beleuchtung von Lebensmitteln in der Fotografie herauszufinden.

## BILDANALYSE

Spargel ist eines meiner Lieblingsgemüse. Also suche ich immer nach Möglichkeiten, ihn in meinen Gerichten (und meinen Bildern) zu verwenden. Früher habe ich Spargel in Schinkenspeck gewickelt. Für das Foto wollte ich jedoch etwas Ausgefalleneres und entschied mich deshalb für Prosciutto. Für dieses Gericht blanchierte ich den Spargel in kochendem Wasser, wickelte ihn in dünn geschnittene Prosciuttoscheiben und grillte das Ganze ein paar Minuten lang im Ofen. Um den Geschmack zu verbessern (und für das Foto Struktur hinzuzufügen) bestreute ich das Gericht mit Salz und Pfeffer.

Ich grillte das Gericht ein paar Minuten im Ofen, bis die Ränder des Prosciutto knusprig wurden.





Das Bild wird durch ein sehr großes Nordfenster von hinten beleuchtet. Vor dem Gericht platzierte ich Reflektoren, um die Vorderseite aufzuhellen.

Zum Schluss streute ich Salz und Pfeffer über das Gericht, um dem Foto Struktur hinzuzufügen.

Canon 7D  
ISO 100  
1/30 s  
f/5.6  
70-200mm

## BILDANALYSE

Die Inspiration für die fotografierten Speisen stammt aus vielen verschiedenen Quellen, unter anderem aus dem Lebensmittelgeschäft.

Als ich eines Tages einkaufte, sah ich eine Packung Fertig-Crêpes. Ich beschloss, sie für ein Foto zu verwenden. Ich liebe Erdbeeren und ich dachte, dass ein süßes Crêpe-Dessert ein grandioses Foto abgeben würde. Deshalb mischte ich Puderzucker und frisch gepressten Zitronensaft mit etwas Frischkäse, gab ihn in die Crêpe und krönte das Dessert mit Erdbeeren und Minze.

Mit einem Spritzbeutel platzierte ich den Frischkäse in der Crêpe, damit er glatt und cremig aussah.

Die blaue Tischplatte sorgte für eine Kontrastfarbe in der Szene.

Canon 7D  
ISO 100  
1/15 s  
f/5.6  
70-200mm



Ich fügte dem Teller Minze  
und Zitrone als Garnierung  
und Farbtupfer hinzu.

# DIE BEDEUTUNG DES LICHTS IN DER FOTOGRAFIE

Mit der Fotografie ist es wie mit dem Kochen: Je besser Ihre Zutaten sind, desto bessere Ergebnisse erzielen Sie. Eine dieser Zutaten ist Licht. Bei gutem Licht erhalten Sie mit größerer Wahrscheinlichkeit ein schönes Bild.

Die Beleuchtung von Lebensmitteln für die Fotografie ist keine komplexe Wissenschaft. Wenn Sie ein Fotografieneuling sind, mag Ihnen dieses Thema abschreckend und verwirrend erscheinen, aber glauben Sie mir ... das ist es nicht.

Auf den ersten Blick könnte man das in einem Foto verwendete Licht übersehen. Unsere Augen sehen täglich Licht; wir nehmen es als selbstverständlich wahr und beachten die Schatten, die Lichtrichtung, -intensität, -farben usw. häufig nicht mehr. Unser Gehirn vervollständigt die Details und sorgt dafür, dass alles einwandfrei aussieht. Deshalb übersehen wir gerne Dinge wie unerwünschte Schatten und helle Flecken, wenn wir zur Kamera greifen.

Der größte bewusste Schritt in meiner Laufbahn als Fotografin war, dass ich tatsächlich begann, Licht zu *sehen*. Ich nahm nicht nur die Dinge wahr, die das Licht beleuchtete, oder wie hell es war – ich konnte tatsächlich sehen, wo das Licht auf die Gesichter von Menschen fiel, aus welcher Richtung es kam, wie es verblasste und die Schattenkanten auffaserte, wie es von Gebäuden reflektiert wurde. Ich fühlte mich, als würde ich meine Augen zum allerersten Mal benutzen.

Sobald Ihre Augen darauf trainiert sind, überall Licht zu sehen, wird es viel weniger kompliziert und geheimnisvoll, ein Foto zu beleuchten. Sie beginnen, den goldenen Glanz zu sehen, den das Licht 20 Minuten vor dem Sonnenuntergang auf das Gesicht einer Person wirft oder wie erstaunlich viel Licht es in den Schattenzonen eines Gebäudes gibt. Wenn Sie Licht sehen, scheinen „komplizierte“ Techniken wie die Kombination von Blitzlichtern mit natürlichem Licht weniger angsteinflößend. Wenn Sie das Licht in Ihrem Bild als eine physikalische Komponente betrachten, die Sie wie eine separate Einheit behandeln, erlangen Sie mehr Kontrolle über das Aussehen Ihrer Fotos.

Bei der Food-Fotografie gibt es genau wie bei anderen Fotografiearten unterschiedliche Stile und Arten, ein Bild zu beleuchten. In diesem Kapitel gebe ich Ihnen so viele Hilfsmittel wie möglich an die Hand. Sie können diese nutzen und anwenden, wie Sie möchten. Mein Stil für die Beleuchtung von Lebensmitteln ist sehr hell und sauber. Das bedeutet aber nicht, dass Sie alle Ihre Gerichte exakt wie ich beleuchten sollten. Ich habe sehr viel experimentiert, um auf meinen jetzigen Stand zu kommen und mein Stil und die Beleuchtungstechniken sind in konstanter Entwicklung und Änderung begriffen. Sie sollten unbedingt dasselbe tun, um Ihre eigenen unverwechselbaren Fotos zu erschaffen.

# DIE LICHTQUALITÄT

Kein Licht gleicht dem anderen. Das Licht mitten am Tag unterscheidet sich stark von dem warmen Sonnenlicht eine Stunde vor Sonnenuntergang. Das Licht der Neonleuchte in Ihrer Küche ist nicht dasselbe wie das Licht der Glühbirne auf Ihrem Nachttisch. Unterschiedliche Lichtquellen erzeugen unterschiedliche Farben, Intensitäten und Stimmungen.

Das bedeutet nicht, dass ein Lichttyp besser wäre als ein anderer; es ist jedoch wahr, dass bestimmte Lichtquellen für bestimmte Bildarten besser geeignet sind. Wenn Sie im Freien Porträts und Landschaften fotografieren möchten, sind die erste und die letzte Stunde des Sonnenuntergangs ideal geeignet. Studiofotografen haben Möglichkeiten, das Licht durch Blitzlampen zu manipulieren, sodass die Bilder dramatischer oder weicher wirken. Jede dieser Lichtarten ergibt eine andere Stimmung. Man spricht in diesem Zusammenhang oft von der „Qualität“ des Lichts.

## FARBE

Die bei der Food-Fotografie verwendete Lichtfarbe ist äußerst wichtig. Ich empfehle Ihnen, auf jeden Fall tageslichtähnliches Licht zu verwenden, zum Beispiel Sonnenlicht oder Blitzlampen. In Kapitel 1 ging es darum, dass die „Temperatur“ von Licht Farbe und Aussehen Ihrer Fotos beeinflussen kann und dass Sie dies durch die Anpassung des Weißabgleichs während der Bearbeitung ausgleichen müssen (**Abbildung 3.1**). Wenn Sie mit dem JPEG-Dateiformat arbeiten, müssen Sie sehr sorgfältig auf Ihre Weißabgleichseinstellungen achten. Wenn die Farbe abweicht, ist es wahrscheinlich, dass der orangerötliche Farbstich beispielsweise einer Glühbirne auf dem Bild sichtbar sein wird. Ein auffälliger oder unüblicher Farbstich ist bei einem Food-Foto jedoch nicht gerade sehr appetitanregend. Wenn Sie die schönste (und am besten passende) Lichtqualität in Verbindung mit einem korrekten Weißabgleich verwenden, stellen Sie die bestmögliche Farbe für Ihr Foto sicher.

### ABBILDUNG 3.1

Dieses Foto wurde im RAW-Format mit einer Deckenlampe (Glühlampe) aufgenommen. Das linke Bild zeigt, wie das Bild mit dem Weißabgleich „Glühlampe“ aussieht. Das rechte Bild zeigt die im RAW-Bearbeitungsprogramm farbkorrigierte Version.



Denken Sie auch daran, dass es in Ihrem Foto nur eine Art Licht geben sollte. Wenn Sie Ihre Lebensmittel beispielsweise mit Fensterlicht beleuchten, daneben jedoch ein anderes helles Licht verwenden – hell genug, um das Licht in dem Foto zu „verunreinigen“ –, dann erhalten Sie möglicherweise einige merkwürdige Farben, die nur schwer korrigierbar sein werden. Weil Sie in Ihrer Kamera nur einen einzigen Weißabgleich einstellen können, sorgen Sie am besten dafür, dass Ihr Gericht auch nur von einer Lichtquelle beleuchtet wird.

## INTENSITÄT

Bei der Auswahl der Lichtquelle für Ihre Bilder sollten Sie die Intensität des verwendeten Lichts berücksichtigen. Manche Lichtquellen sind stärker als andere und es ist wichtig zu wissen, wie Sie mit dem von Ihnen verwendeten Licht arbeiten.

Wenn Sie bei indirektem Sonnenlicht fotografieren, müssen Sie sich absolut keine Gedanken über die Intensität des Lichts machen, weil dieses wahrscheinlich recht weich ist. Anders sieht es bei Studioblitzen aus. Wenn Sie den größten und leistungsfähigsten Blitz nehmen, den Sie auftreiben können, werden Sie möglicherweise bemerken, dass er für eine große Blendeneinstellung zum Weichzeichnen des Hintergrunds zu leistungsfähig ist.

Weiter hinten in diesem Kapitel werden Sie sehen, dass Sie Blitzlampen auf eine maximale Verschlusszeit von um die 1/250 s setzen können. Ist das Licht bei seiner niedrigsten Einstellung zu stark (und sind Sie bereits bei ISO 100), dann können Sie nur noch Ihre Blendeneinstellung ändern. Ist Ihr Ziel die Weichzeichnung des Hintergrunds, sollten Sie keine zu niedrige Blendenstufe wählen.

Wenn Sie nun schon ein Licht mit zu viel Leistung haben, können Sie es absoften, sodass es für Ihre Food-Fotos besser geeignet ist. Eine Möglichkeit wäre die Streuung des Lichts. Sie können dazu einen Lichtformer wie eine Softbox oder einen Diffusorschirm verwenden oder irgendeine Art weißen durchscheinenden Materials vor Ihrer Lichtquelle platzieren. Wenn Sie ein Fenster haben, durch das nur hartes Sonnenlicht dringt, sollten Sie versuchen, das Fenster mit einem Material wie weißem durchscheinendem Pergamentpapier abzudecken, oder Sie könnten ein Stück durchscheinenden Stoff verwenden, das die harten Sonnenstrahlen absoftet und abschirmt (**Abbildung 3.2**).



**ABBILDUNG 3.2**

Wenn die äußere Stoffhülle dieses Reflektors (auch „five-in-one“-Reflektor genannt) entfernt wird, liegt das transparente weiße Gitter im Inneren frei, mit dem Sie hartes Sonnenlicht streuen können.

## ENTFERNUNG

Der Standort und die Entfernung des Lichts im Verhältnis zum Motiv spielen eine wichtige Rolle, wenn Sie die Weichheit oder Härte des Lichts bestimmen möchten. Grundsätzlich ist das Licht umso weicher, je größer es ist und je näher es sich am Motiv befindet. Wünschen Sie weiche Schatten, können Sie das Licht durch Lichtformer vergrößern, zum Beispiel durch Softboxen und Diffusorschirme. Wenn Sie dann die große Lichtquelle nahe an Ihr Motiv bringen, erhalten Sie ein weiches Licht mit nur wenigen Schatten. Am besten können Sie sich das vorstellen, wenn Sie an die Sonne denken. Diese ist eine wirklich große Lichtquelle; sie ist aber auch *sehr* weit entfernt. Stellen Sie sich vor, es ist ein Uhr an einem sonnigen Tag und Sie stehen außen auf dem Gehweg. Sie blicken auf Ihren Schatten hinunter und was sehen Sie? Einen schönen, knackigen, dunklen Schatten, nicht wahr? Nun stellen Sie sich exakt dieselbe Szene vor, aber mit einem bedeckten Himmel. Wie sieht der Schatten nun aus? Wenn Sie überhaupt einen werfen, ist er wahrscheinlich blass und weich. Die Wolken haben den Himmel im Grunde genommen in eine riesige Softbox verwandelt und das Licht gestreut.

Es ist äußerst wichtig, dass Sie dieses Konzept verstehen. Wenn Sie weiches Licht mit minimalen Schatten wünschen, sollten Sie das Licht streuen und es möglichst nahe am Motiv positionieren. Für eine ausgeglichene Belichtung können Sie dann immer noch die Intensität des Lichts verringern. Wünschen Sie harte Schatten und intensives, stimmungsvolles Licht, dann positionieren Sie die Lichtquelle einfach in größerer Entfernung von Ihrem Motiv.

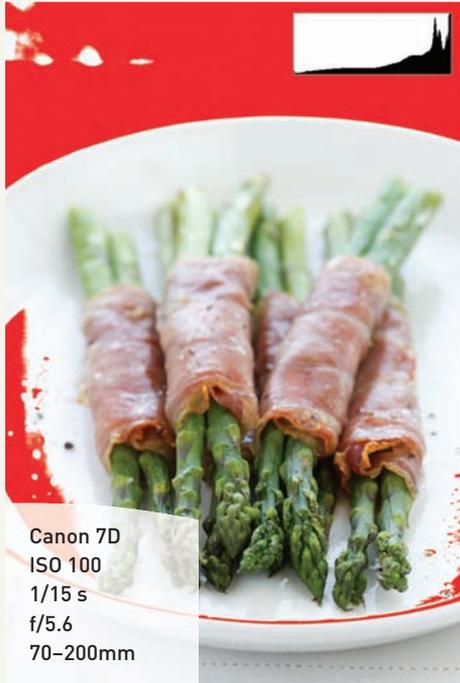
## DIE LICHTER IM AUGE BEHALTEN

Bei der Food-Fotografie müssen Sie sehr aufpassen, dass es besonders auf den Speisen selbst keine beschnittenen oder „ausgefressenen“ Bildbereiche gibt. Wenn Sie versuchen, ein sehr „helles“ Bild mit viel Weiß zu erzeugen, erhalten Sie leicht ein überbelichtetes Foto und Sie verlieren kostbare Details. Stellen Sie sicher, dass die weißen Bereiche wirklich weiß sind, aber vergewissern Sie sich, dass Sie die Intensität des Lichts nicht so stark erhöhen, dass Sie auch die Schattenzeichnung und die Tiefe in diesen hellen Bildbereichen verlieren.

Mit den folgenden Maßnahmen können Sie Überbelichtung in Ihren Bildern vermeiden: Zum Ersten können Sie Ihre Kamera so einrichten, dass Sie gegebenenfalls eine Lichterwarnung (auch „Blinkies“ genannt) erhalten, wenn Sie Ihre Bilder auf dem LCD-Display prüfen. Jedes Kameramodell ist anders; aber fast alle verfügen über eine solche Funktion. Dabei blinken reinweiße Bereiche auf (RGB 255, 255, 255), wenn Sie Ihre Bilder auf dem LCD-Display anzeigen. Ziehen Sie Ihr Kamerahandbuch (oder einen hilfsbereiten Freund) zurate, um diese Funktion zu aktivieren.

Die andere Möglichkeit ist ein Blick auf das Histogramm auf dem Info-Bildschirm Ihres LCD-Displays. Wenn es irgendwelche beschnittenen Weißtöne im Bild gibt, wird das Histogramm ganz nach rechts verschoben, als würde es gleich vom Display verschwinden. **Abbildung 3.3** zeigt die Unterschiede zwischen den Histogrammen eines überbelichteten Bilds mit ausgefressenen Lichtern und eines korrekt belichteten Fotos.

Wenn Sie sehen, dass Sie ausgefressene Lichter in Ihrer Szene haben, können Sie eine Reihe von Maßnahmen ergreifen, um diese Details zurückzuholen. Sie können die Lichtmenge in der Szene reduzieren, die Blende verkleinern, die Verschlusszeit erhöhen oder den ISO-Wert verringern. Die Wahl der richtigen Option hängt von der verwendeten Lichtart ab und natürlich von Ihrer eigenen kreativen Vision, wie das Bild aussehen soll.



### ABBILDUNG 3.3

Ich zeige diese beiden Bilder so, wie sie die Kamera aufgenommen hat, das heißt ohne Nachbearbeitung am Computer. Das linke Bild weist ausgefressene Lichter auf, die durch die roten Bereiche im Foto gekennzeichnet werden. Wenn Sie das Histogramm rechts oben im Bild betrachten, sehen Sie, dass die Werte ganz nach rechts gedrückt wurden. Dies sind vollständig weiße Bereiche (255, 255, 255). In solchen überbelichteten Zonen gibt es keinerlei Details mehr und diese können wahrscheinlich auch nicht wiederhergestellt werden. Das rechte Bild weist hingegen eine ausgeglichene Belichtung ohne Detailverlust auf. Es ist etwas zu dunkel, kann aber mittels Bildbearbeitungssoftware problemlos aufgehellt werden.

## BELEUCHTEN SIE IHRE GERICHTE MÖGLICHT VON HINTEN

Die meisten Food-Fotografen sind der Ansicht, dass das beste Licht für die Food-Fotografie von hinten kommt. Dazu platzieren Sie das Licht entweder direkt hinter Ihrem Motiv (**Abbildung 3.4**) oder hinter und seitlich von ihm (**Abbildung 3.5**).

### SONNENLICHT ODER LEUCHE?

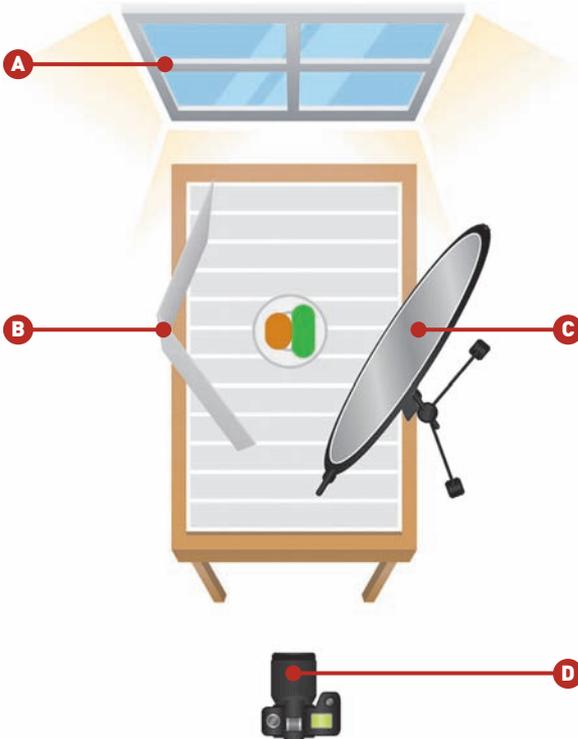
Möglicherweise betrachten Sie die Fotos in diesem Buch und fragen sich, welche Beleuchtungsart verwendet wurde. Für fast alle meine Food-Fotos nutze ich entweder Sonnenlicht oder Studioblitz (meistens Letzteres). Weil ich diese Information aber nicht jedem Foto beifüge, verrate ich Ihnen hier eine Möglichkeit, wie Sie es selbst herausfinden können: Betrachten Sie die Verschlusszeit. Wenn diese wirklich langsam ist (etwa 1/30 s oder sogar 1/8 s), dann habe ich wahrscheinlich Sonnenlicht verwendet. Wenn sie deutlich schneller ist (1/125 s oder schneller), dann habe ich wahrscheinlich Studioblitz verwendet.

Diese Beleuchtungsart bringt Struktur und Tiefe ins Bild und (was mir persönlich am besten gefällt) sie versieht Ihr Motiv mit einem Akzentlicht und hinterleuchtet bestimmte Objekte wie etwa Minzblätter oder Scheiben von Zitrusfrüchten (**Abbildung 3.6**). Denken Sie daran, dass weiches Licht zwar manchmal ganz schön ist, es aber nicht unbedingt ein Nachteil ist, wenn Ihr Foto einige Schatten aufweist. Haben Sie keine Angst vor etwas Kontrast. Wichtig ist nur, dass Ihnen immer klar ist, wie das Licht Ihr Motiv beeinflusst.

Wenn Ihre Food-Fotos Substanz und Schärfe aufweisen sollen, verzichten Sie *bitte* darauf, hartes Licht gleich welcher Art (zum Beispiel den kamerainternen Blitz) von vorne zu verwenden. Letzterer erzeugt ein extrem flaches Licht (**Abbildungen 3.7** und **3.8**).

Egal, aus welcher Richtung das Licht kommt: Beachten Sie unbedingt, wie es *sämtliche Elemente* Ihres Fotos beeinflusst. In **Abbildung 3.9** habe ich ein Bambus-Platzset verwendet, um den Bildhintergrund mit ein wenig Struktur, Linien und Farbe zu versehen. Das Hauptlicht befand sich hinter und links von dem Gericht und ich stellte fest, dass der Bambus dadurch viele Reflexionen erhielt. Ich spielte mit verschiedenen Winkeln und stellte fest, dass ich durch eine leichte Drehung des Platzsets die unansehnliche Reflexion vermeiden konnte (**Abbildung 3.10**). Dasselbe Prinzip gilt für Geschirr, Besteck usw.

Canon 5D Mark II  
ISO 100  
1/30 s  
f/5.6  
70-200mm

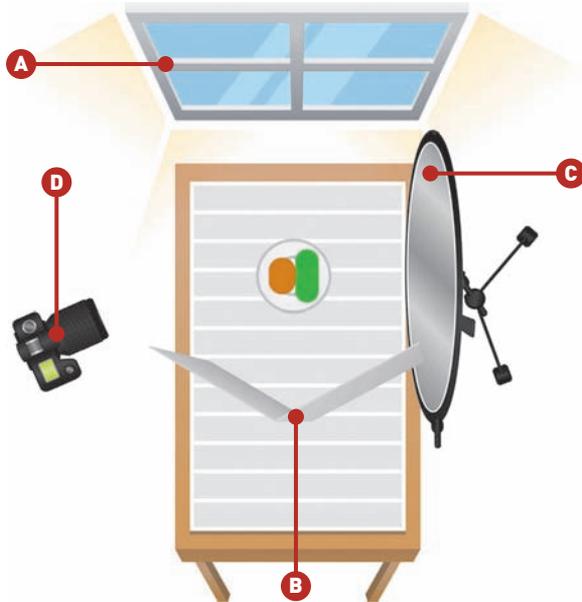


**ABBILDUNG 3.4**

Hinter den Kulissen: Beleuchtung von hinten

- A** Nordfenster, indirektes Sonnenlicht
- B** Weiße Hartschaumplatte
- C** Silberner 42-Zoll-Reflektor
- D** Canon 5D Mark II

Canon 5D Mark II  
ISO 100  
1/30 s  
f/5.6  
70–200mm



**ABBILDUNG 3.5**

Hinter den Kulissen:

Beleuchtung von hinten und von der Seite

**A** Nordfenster, indirektes Sonnenlicht

**B** Silberner 42-Zoll-Reflektor

**C** Weiße Hartschaumplatte

**D** Canon 5D Mark II

Canon 7D  
ISO 100  
1/40 s  
f/5.6  
70-200mm



**ABBILDUNG 3.6**  
Das Licht von  
hinten brachte die  
Limettenscheiben  
zum Leuchten.

### ABBILDUNG 3.7

Für dieses Foto verwendete ich den Klappblitz der Canon 7D, der die Vorderseite des Gerichts in flaches, hartes Licht tauchte.



Canon 7D  
ISO 100  
1/10 s  
f/5.6  
50mm

### ABBILDUNG 3.8

Dieses Foto beleuchtete ich mit indirektem Fensterlicht (ähnlich wie der unter „Hinter den Kulissen“ beschriebene Aufbau in Abbildung 3.4).



Canon 7D  
ISO 100  
1/6 s  
f/5.6  
50mm

Canon 7D  
ISO 100  
1/125 s  
f/5.6  
70-200mm



**ABBILDUNG 3.9**  
Ein großer Studio-  
blitz links von der  
Schüssel hellt die  
Rillen in dem Bam-  
bus-Platzset auf.

Canon 7D  
ISO 100  
1/160 s  
f/5.6  
70-200mm



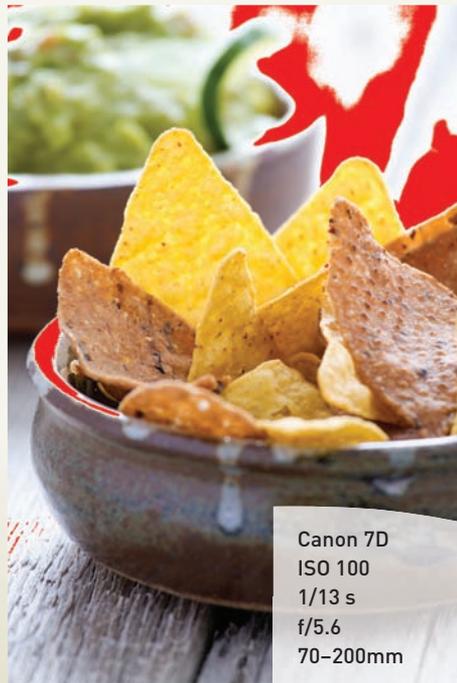
**ABBILDUNG 3.10**  
Ich änderte den  
Winkel des Bam-  
bus-Platzsets und  
meine Position,  
während ich das  
Gericht fotogra-  
fierte. So konnte ich  
das helle Licht, das  
über den Bambus  
fiel, ausschließen.

## KORREKTE BELICHTUNG DURCH DAS ABSCHIRMEN VON LICHT

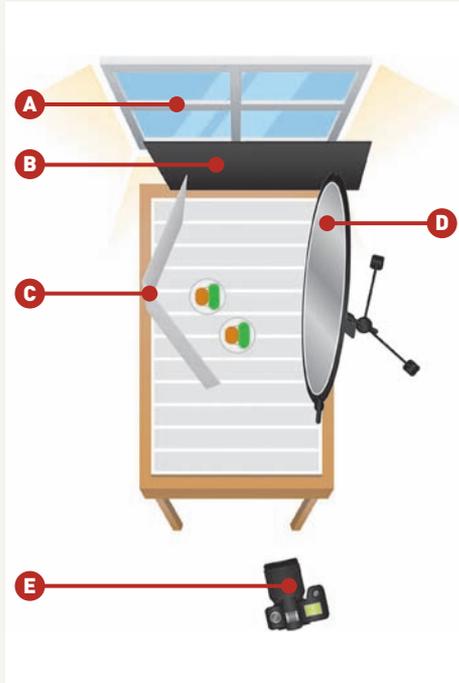
Manchmal wird das Motiv korrekt von hinten beleuchtet, das Licht ist aber zu intensiv für den verwendeten Hintergrund. In diesen Fällen suchen Sie möglicherweise nach einem Weg, das Licht teilweise abzuschirmen, um eine Überbelichtung des Hintergrunds zu vermeiden.

In diesem Beispiel verwendete ich Fensterlicht und zwei Reflektoren, um die Vorderseite des Gerichts aufzuhellen. Im ersten Foto (Abbildung 3.11) war ein großer Teil des Bildhintergrunds überbelichtet. Um die Belichtung auszubalancieren und das Licht teilweise abzuschirmen, verwendete ich deshalb am unteren Teil des Fensters hinter dem Motiv ein Stück schwarze Hartschaumplatte. Beim fertigen Foto (Abbildung 3.12) kam das Motiv zwar etwas dunkler heraus, durch das abgeschirmte Licht konnte ich aber die Detailzeichnung des Hintergrunds beibehalten.

**ABBILDUNG 3.11**  
Die roten Zonen in diesem Foto sind überbelichtete Bereiche.



Canon 7D  
ISO 100  
1/13 s  
f/5.6  
70-200mm



**ABBILDUNG 3.12**

Mit einem Stück schwarzer Hartschaumplatte im unteren Teil des Fensters konnte ich einen guten Teil des intensiven Lichts, das auf den Bildhintergrund fiel, abschirmen.

Hinter den Kulissen: Licht mit schwarzer Hartschaumplatte abschirmen

- A** Nordfenster, indirektes Sonnenlicht
- B** Schwarze Hartschaumplatte
- C** Weiße Hartschaumplatte
- D** Silberner 42-Zoll-Reflektor
- E** Canon 7D

Canon 7D  
ISO 100  
1/40 s  
f/5.6  
70–200mm



### ABBILDUNG 3.13

Dieses Bild wurde mit dem indirekten Sonnenlicht eines großen Nordfensters in meinem Wohnzimmer aufgenommen.

## LICHTARTEN

Das Wunderbare bei der Beleuchtung von Lebensmitteln ist, dass ein ganz einfacher Lichtaufbau hervorragende Ergebnisse ermöglicht. Sie benötigen kein Arsenal von schicken oder teuren Ausrüstungsgegenständen und auch keinen ausgefeilten Beleuchtungsaufbau für Ihre Fotos. Häufig genügt schon eine einzige Blitzlampe, um ein appetitliches Gericht attraktiv zu beleuchten.

## NATÜRLICHES LICHT

Sonnenlicht ist bei der Food-Fotografie einfach meine Lieblingslichtquelle. Es ist weich, natürlich, sauber, hell, kostenlos und leicht verwendbar. Ich nutze so viel natürliches Licht wie möglich – es passt zu meinem fotografischen Stil und ich liebe seine Einfachheit (**Abbildung 3.13**).

Wenn Sie es ebenfalls mit dieser Lichtart versuchen möchten, müssen Sie als Erstes ein Fenster finden, durch das indirektes, diffuses Licht fällt. Mit „indirekt“ meine ich, dass das Licht nicht hell durch das Fenster scheint. Ein Nord- oder auch ein Ostfenster sind auf der Nordhalbkugel bestens geeignet, wenn Sie fotografieren, solange die Sonne noch scheint. Sie sollten einfach vermeiden, dass harte Sonnenstrahlen auf Ihre Lebensmittel fallen.

Wie bei allem gibt es auch bei der Verwendung von natürlichem Sonnenlicht Einschränkungen. Zuerst einmal können Sie es nur zu bestimmten Tagesstunden nutzen. Das kann unpraktisch sein, wenn Sie tagsüber arbeiten und kurz vor Sonnenuntergang heimkommen. Eine weitere „Unannehmlichkeit“ ist, dass das Licht je nach Ihren Einstellungen für das Fotografieren aus der Hand möglicherweise nicht ausreicht, auch wenn viel Licht durchs Fenster fällt. Ich habe festgestellt, dass bei einer typischen Kameraeinstellung (Objektiveinstellung  $f/5.6$  bei einem ISO-Wert von 100) und Fensterlicht meine Verschlusszeit so langsam ist, dass ich stets ein Stativ verwenden muss.

## FENSTERLICHT IN EINEM RESTAURANT NUTZEN

Vielleicht wollen Sie einmal in einem Restaurant die bestellten Gerichte fotografieren (**Abbildungen 3.14** and **3.15**). Hier ein paar Tipps, wie Sie mit Fensterlicht großartige Fotos erzielen können:

- Bitten Sie um einen Platz am Fenster mit indirektem Licht. Es kann nicht schaden, das Restaurant zu besuchen, wenn nicht allzu viel los ist, sodass Sie nicht lange auf einen Tisch warten müssen.
- Sagen Sie dem Kellner, dass Sie Gerichte fotografieren möchten – mit großer Wahrscheinlichkeit wird er dies an die Küche weitergeben und dort wird man dafür sorgen, dass die Speisen besonders gut aussehen.
- Achten Sie auf alle anderen Lichtquellen, die den Tisch beleuchten. Diese könnten den Weißabgleich verschieben und die Farben verfälschen.
- Statt eines üblichen Reflektors können Sie eine Serviette oder sogar eine Speisekarte verwenden (wie ich es bei diesen Bildern getan habe, weil die Servietten auf dem Tisch schwarz waren).



**ABBILDUNG 3.14 UND 3.15**

Um die beste Beleuchtung in diesem Sushi-Restaurant zu bekommen, wählte ich einen Tisch neben einem großen Fenster mit indirektem Licht.

## BLITZLICHT

Ich nutze für meine Food-Fotografie zwar viel natürliches Licht (vor allem, weil es einfach ist). Gelegentlich greife ich jedoch auf Studioblitze zurück. Ein großer Vorteil der Fotografie mit künstlichem Licht ist, dass Sie dadurch viel zeitliche und räumliche Flexibilität erlangen. Bei der Verwendung von Sonnenlicht müssen Sie Ihre Bilder selbstverständlich irgendwann während des Tages an einem Ort aufnehmen, der indirektes Sonnenlicht von guter Qualität bietet, und Sie müssen wahrscheinlich auch ein Stativ verwenden. Bei Studioblitzen haben Sie vollständige Kontrolle darüber, wann und wo Sie Ihre Fotos erzeugen. Weil Studioblitze normalerweise auch eine kürzere Verschlusszeit ermöglichen, können Sie aus der Hand fotografieren. Dies kann besonders dann sinnvoll sein, wenn Sie mit verschiedenen Winkeln und Kompositionen experimentieren möchten. Mit der kürzeren Verschlusszeit und dem Blitzlicht können Sie verschiedene interessante Effekte in Ihren Fotos erzielen, zum Beispiel bei diesem Foto vom Aufschlagen eines Eis (**Abbildung 3.16**).

### ABBILDUNG 3.16

Dieses Bild wurde mit zwei großen Studioblitzen beleuchtet. Durch eine schnellere Verschlusszeit und den Lichtblitz konnte ich die Bewegung des aus der Schale fallenden Eies teilweise einfrieren.



Es gibt prinzipiell zwei Blitzarten: kleine Blitze (**Abbildung 3.17**) und Studioblitze (**Abbildung 3.18**). Ich bevorzuge Studioblitze vor allem deshalb, weil ich mit ihnen besser vertraut bin und sie stets verfügbar sind. Ich schätze auch ihre besseren Möglichkeiten für Zusatzvorrichtungen wie Softboxen, die Sie daran befestigen können, um das Licht zu streuen. Dennoch können auch kleine Blitze genauso leistungsfähig sein und eine ähnliche Lichtqualität wie ein Studioblitz erzielen. Sie sind außerdem tragbar und leicht,

und weil sie nur Batterien brauchen, müssen Sie sich keine Steckdose suchen. Dadurch werden sie nützlich, wenn Sie im Freien oder vor Ort fotografieren.



**ABBILDUNG 3.17**  
Canon 430EX Speedlite



**ABBILDUNG 3.18**  
AlienBees B800-Blitzleinheit

### BLITZSYNCHRONZEIT

Bei der Verwendung eines Blitzlichts (Studio- oder kleiner Blitz) müssen Sie beachten, dass dessen maximale Synchronzeit ungefähr  $1/250$  s beträgt (diese Zahl kann je nach Marke und Modell Ihrer Kamera abweichen). Die Konsequenz ist, dass Sie die Verschlusszeit Ihrer Kamera nicht schneller einstellen können als die Synchronzeit. Wenn Sie sie versehentlich zu schnell wählen, erhalten Sie entweder ein unterbelichtetes Bild oder der größte Teil Ihres Fotos wird schwarz.



**ABBILDUNG 3.19**  
PocketWizard Plus II Transceiver

## FUNKAUSLÖSER

Das Blitzlicht muss mit der Kamera verbunden werden, sodass der Blitz weiß, wann er auslösen soll. Bei Studioblitzen können Sie den Blitz normalerweise mittels eines Kabels direkt mit der Kamera verbinden. Manchmal ist es jedoch nötig (oder wünschenswert), einen Funkauslöser sowohl mit Ihrer Kamera als auch mit dem Blitz zu verbinden, sodass Sie diesen kabellos auslösen können.

Eine beliebte Marke für Funkauslöser ist PocketWizard (**Abbildung 3.19**). Es gibt jedoch viele verschiedene Alternativen und manche Blitze haben sogar ab Werk ihren eigenen Funkauslöser. Verbinden Sie einfach einen Empfänger mit Ihrer Kamera und einen mit Ihrem Blitz. Wenn Sie den Auslöser drücken, „kommuniziert“ er mit dem Blitz, sodass dieser zur gleichen Zeit auslöst. Dieses Hilfsmittel ist sehr nützlich für alle, die häufig mit Studioblitz fotografieren.

## DAUERLICHT

Wenn Sie keinen Zugang zu Studioblitzen oder indirektem Fensterlicht haben, können Sie auch Dauerlicht verwenden. Dauerlicht ist leicht anwendbar, weil Sie das fotografische Ergebnis im Voraus gut abschätzen können. Sie können beobachten, wie das Licht auf Ihr Motiv fällt und wo Sie andere Zubehöerteile wie Reflektoren platzieren müssen, um die Schatten zu füllen.

Allerdings sollten Sie berücksichtigen, dass die Leuchten sehr heiß werden können, wodurch sich möglicherweise die von Ihnen fotografierten Speisen erwärmen. Auch wenn Ihre Gerichte anfänglich heiß sind, gibt es sicherlich einige Bestandteile auf dem Teller – zum Beispiel frische Kräuter oder Beilagen –, die in erwärmtem Zustand irgendwann nicht mehr gut aussehen. Die von der Leuchte abgestrahlte Hitze ruiniert sehr schnell das Aussehen der Lebensmittel; Sie müssen also rasch arbeiten, um ein frisch wirkendes Food-Foto zu erhalten.

Weiterhin sollten Sie die Lichtfarbe Ihrer Dauerlichtleuchten berücksichtigen. Mit einer Tageslichtleuchte erhalten Sie mit wesentlich größerer Wahrscheinlichkeit ein Bild mit korrekter Farbbalance als bei der Verwendung von Neonlicht oder Glühlampen. In Kapitel 1 finden Sie weitere Informationen über die Einstellung des korrekten Weißabgleichs für Ihre Food-Fotos.

## LICHTFORMER UND ZUBEHÖR

Gleichgültig, ob Sie nun Sonnenlicht oder Blitzlicht verwenden: Sie benötigen möglicherweise einige weitere Dinge, zum Beispiel Reflektoren, Softboxen oder Schirme, um Ihr Bild zu beleuchten. Bei der Lebensmittelfotografie können Sie gut mit einer einfachen Ausrüstung arbeiten. Sie benötigen kein überdimensionales Zubehör, um ein großartiges Foto zu erzielen. Die folgenden Abschnitte informieren Sie über einige nützliche Hilfsmittel, die Sie für Ihre Food-Fotografie nutzen können.

### REFLEKTOREN

Könnten Sie sich für Ihre Food-Fotos nur eine einzige Zubehörart leisten, würde ich unbedingt einen Reflektor empfehlen (oder zwei oder drei). Ein Reflektor ist prinzipiell alles, was Licht reflektiert. In der Fotografie wird er primär als Fülllicht genutzt, um zu dunkle oder schattige Bereiche aufzuhellen

Wenn Sie Lebensmittel fotografieren und Ihr Motiv von hinten beleuchten, platzieren Sie wahrscheinlich einen oder zwei Reflektoren vor dem Bild. Genau wie bei jeder Lichtart wird das Licht desto heller, je näher sich der Reflektor am Motiv befindet, und desto weicher, je größer der Reflektor ist. Auch die Reflektorfarbe ist äußerst wichtig, weil sich diese auf Ihrem Motiv widerspiegelt. Ich empfehle die Verwendung eines silbernen oder weißen Reflektors, um sicherzustellen, dass Sie Ihrem Foto keine unerwünschten Farbstiche hinzufügen.

Ich habe einen Standardaufbau, wenn ich natürliches Licht mit einem Reflektor verwende. Ich benutze einen silbernen 42-Zoll-Reflektor auf einem Ständer und richte ihn in einem bestimmten Winkel aus, um den oberen und seitlichen Bereich der fotografierten Speisen aufzuhellen. Weil sich meine Kamera außerdem normalerweise auf einem Stativ befindet und ich einen Kabelauslöser verwende, richte ich oft einen weiteren Reflektor oder ein Stück weiße Hartschaumplatte auf die gegenüberliegende Seite, um das Gericht noch stärker aufzuhellen (**Abbildung 3.20**).



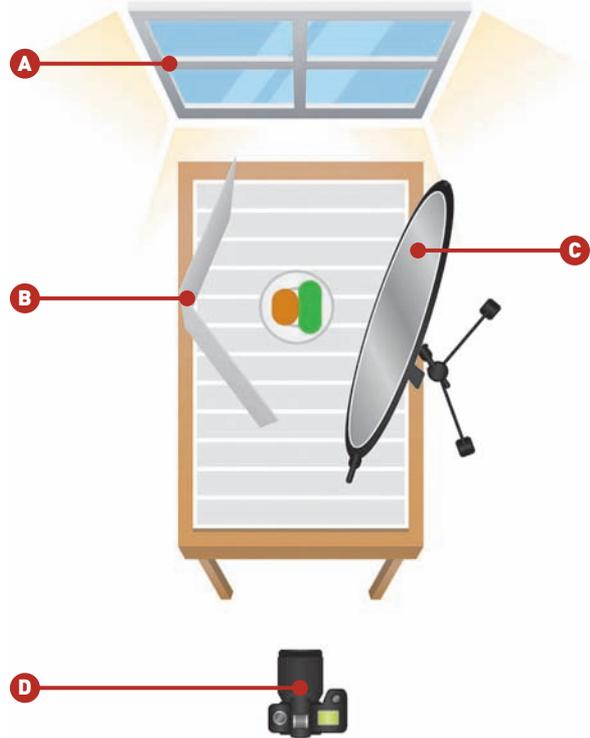
**ABBILDUNG 3.20**

Der Lastolite-TriGrip-Reflektor ist eines meiner Lieblingszubehörteile für die Beleuchtung, weil er leicht mit einer Hand gehalten werden kann.

Das Großartige an Reflektoren ist, dass sie nicht ausgefeilt oder teuer sein müssen. Zwar verwende ich bei meiner Food-Fotografie häufig handelsübliche Fotoreflektoren; aber meiner Meinung nach bietet auch ein einfaches großes Stück weißer Hartschaumplatte, wie Sie sie in jedem Baumarkt finden, eine effektive Möglichkeit, die Schatten mit einem schönen weichen Licht aufzuhellen. Ich halbiere die Hartschaumplatte einfach und füge sie mit Klebeband so zusammen, dass sich eine Art Buchstütze ergibt, die wie bei dem Aufbau in **Abbildung 3.21** neben dem Gericht postiert werden kann.



Canon 7D  
ISO 100  
1/50 s  
f/5.6  
70–200mm



**ABBILDUNG 3.21**

Die zusammengeklebte Hartschaumplatte links von der Crêpe sorgt für ein schönes, weiches und indirektes Fülllicht.

- A** Nordfenster, indirektes Sonnenlicht
- B** Weiße Hartschaumplatte
- C** Silberner 42-Zoll-Reflektor
- D** Canon 7D

## SOFTBOXEN

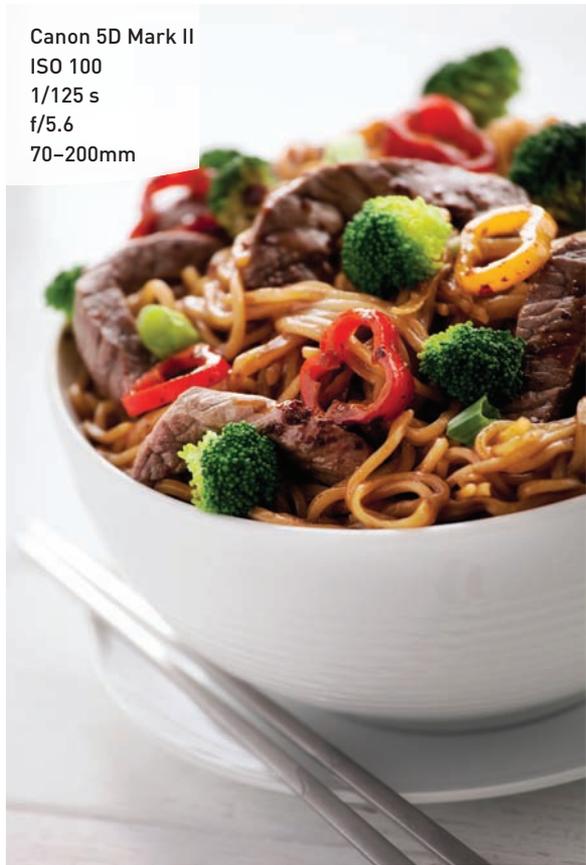
Wenn Sie für Ihre Food-Fotografie Studio- oder sogar kleine Blitze wählen, sollten Sie Ihre Fotoausrüstung dringend durch eine Softbox vervollständigen (**Abbildung 3.22**). Diese streut das Licht, sodass es weich wirkt und sich um Ihr Motiv legen kann. Sie ist ein Muss, wenn Sie die harten Schatten in Ihren Fotos minimieren möchten.

Je *größer* die Softbox, desto *weicher* wird das Licht. Wenn ich Lebensmittel mit einem Studioblitz fotografiere, verwende ich eine sehr große Softbox, die sich hinter dem Motiv befindet, um ein weiches Licht von hinten zu erzielen (**Abbildung 3.23**). Normalerweise strebe ich ein indirektes Licht mit minimalen Schatten an (dadurch versuche ich, natürliches Licht nachzuahmen). Je größer die verwendete Softbox also ist, desto eher erziele ich das gewünschte Aussehen.

Auch wenn Sie einen kleinen Blitz als Hauptlichtquelle verwenden, ist es möglich, mit einer Softbox zu arbeiten. Es gibt speziell angefertigte Softboxen für Blitze (**Abbildung 3.24**). Sie eignen sich wunderbar, um das Licht zu streuen, und sind ebenfalls sehr handlich.



**ABBILDUNG 3.22**  
AlienBees B800-Blitzeinheit mit mittlerer Octabox



Canon 5D Mark II  
 ISO 100  
 1/125 s  
 f/5.6  
 70–200mm

**ABBILDUNG 3.23**

Hinter den Kulissen: Softbox

- A** AlienBees ABR800 mit 56-Zoll-Moon-Unit
- B** Weiße Hartschaumplatte
- C** Silberner 42-Zoll-Reflektor
- D** Canon 5D Mark II





**ABBILDUNG 3.24**  
Canon 430EX Speedlite mit kleiner Softbox



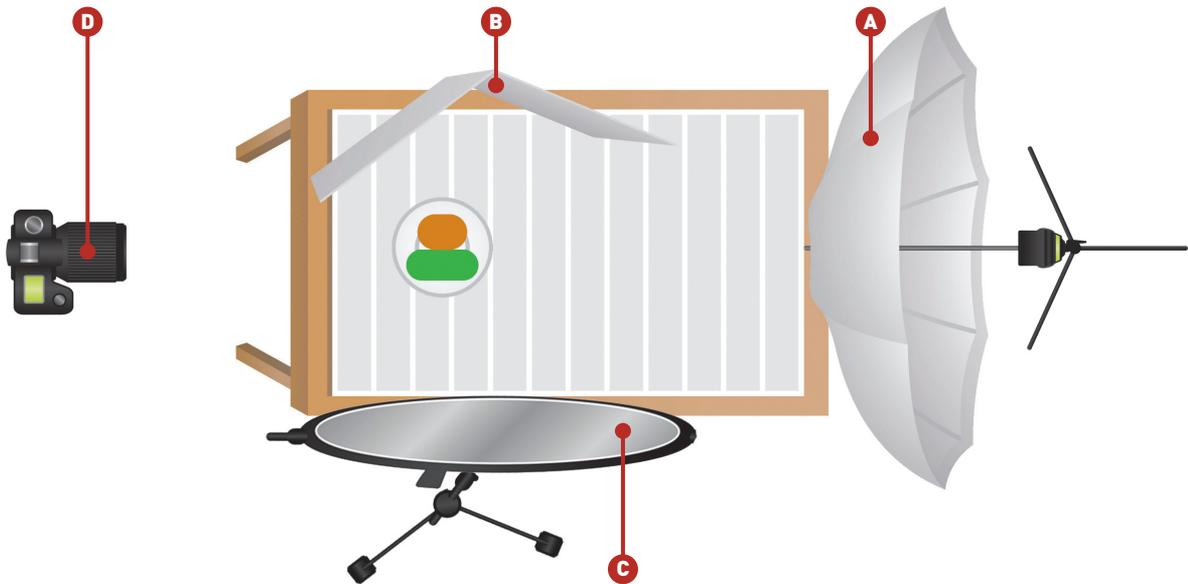
**ABBILDUNG 3.25**  
Canon 430EX mit weißem Diffusorschirm

## SCHIRME

Wenn Sie keine Softbox haben, wäre die Verwendung eines Schirms eine gute Alternative. Es gibt hierbei zwei Grundtypen: Reflektorschirme und Diffusorschirme. Ein *Reflektorschirm* ist gewinkelt, sodass der Blitz in den Schirm abgefeuert und das Licht zurück auf das Motiv geworfen wird. Bei einem *Diffusorschirm* wird der Blitz durch einen Schirm aus weißem, durchscheinendem Material ausgelöst (**Abbildungen 3.25 und 3.26**).

**Abbildung 3.26** und **Abbildung 3.27** zeigen die unterschiedlichen Aufbauten mit einem Reflektor- und einem Diffusorschirm.

Canon 5D Mark II  
ISO 100  
1/125 s  
f/5.6  
70–200mm



**ABBILDUNG 3.26**

Hinter den Kulissen: Diffusorschirm

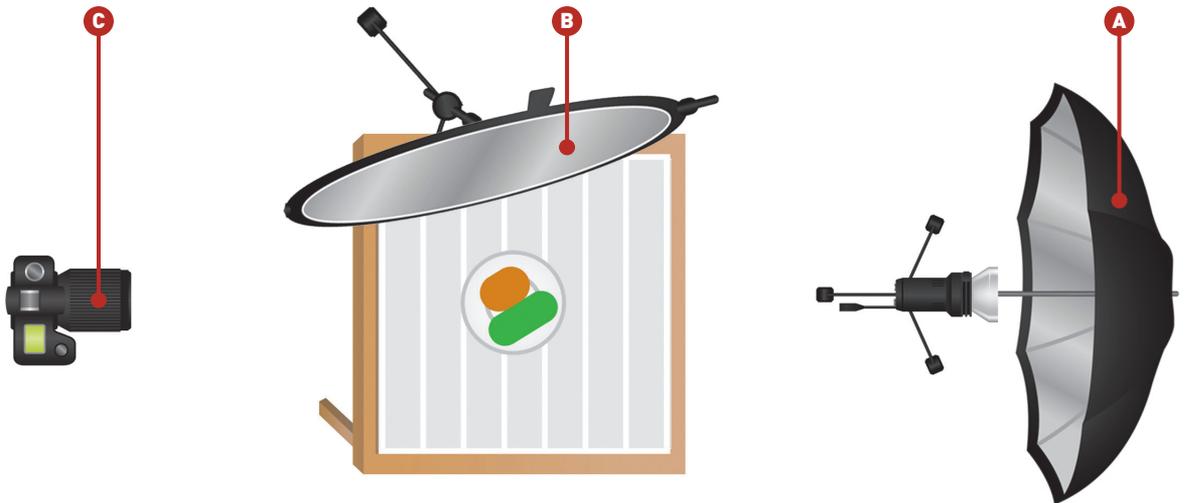
**A** Canon 430EX Speedlite mit Diffusorschirm

**B** Weiße Hartschaumplatte

**C** Silberner 42-Zoll-Reflektor

**D** Canon 5D Mark II

Canon 7D  
ISO 100  
1/125 s  
f/4.5  
70–200mm



### ABBILDUNG 3.27

Hinter den Kulissen: Reflektorschirm

- A** Speedotron Brown Line flash mit Reflektorschirm
- B** TriGrip-Reflektor
- C** Canon 7D

# Kapitel 3: Aufgaben

Nachdem Sie nun viele verschiedene Beleuchtungsarten für Food-Fotos kennen, hier ein paar Aufgaben, die Sie selbst ausprobieren können.

## Lichtfarben

Für Ihre Experimente mit den unterschiedlichen Lichtfarben erstellen Sie einen grundlegenden Aufbau mit einem Lebensmittel oder anderen kleinen Objekten und fotografieren Sie ihn mit zwei unterschiedlichen Lichtarten. Dabei sollte mindestens eine ein Tageslicht (wie Fensterlicht oder eine Blitzlampe) sein. Dann fotografieren Sie denselben Aufbau mit einer Glühlampe oder Leuchtstoffröhre.

Versuchen Sie den Weißabgleich so einzurichten, dass Sie die entsprechenden Farbtemperaturen erzielen, und betrachten Sie die Bilder dann auf Ihrem Computer. Achten Sie bei den einzelnen Fotos auf die unterschiedlichen Farbtöne und vergleichen Sie sie mit den tatsächlichen Farben des fotografierten Objekts.

## Verwenden Sie die Lichterwarnung und das Histogramm Ihrer Kamera

Ziehen Sie das Benutzerhandbuch Ihrer Kamera (oder hilfsbereite Freunde) zurate, um die Lichterwarnung an Ihrer Kamera einzuschalten. Nehmen Sie dann ein paar unterschiedliche Fotos desselben Motivs bei unterschiedlichen Belichtungseinstellungen auf. Tun Sie Ihr Bestes, um das eine Foto überzubelichten und die Belichtung beim anderen Bild korrekt einzustellen. Betrachten Sie die Bilder auf Ihrem LCD-Display und prüfen Sie, ob es im überbelichteten Bild blinkende Bereiche gibt. Werfen Sie als Nächstes einen Blick auf das Histogramm dieses Fotos und vergleichen Sie es mit dem Histogramm des korrekt belichteten Bilds. Vergewöhnen Sie sich, dass die Farbtöne im Histogramm des überbelichteten Fotos weit nach rechts verschoben (und möglicherweise an den Kanten beschnitten) sind, während das Histogramm des korrekt belichteten Fotos den kompletten Tonwertbereich zeigt.

## Einen Reflektor verwenden

Platzieren Sie ein Objekt in der Nähe eines Fensters mit gestreutem natürlichem Licht und richten Sie es so ein, dass Ihr Motiv mit dem Licht vom Fenster von hinten beleuchtet wird. Werfen Sie dann einen Blick auf die Szene und achten Sie sorgfältig darauf, wie viel Schatten sich vor Ihrem Motiv befindet (nur mit Ihren Augen – für diesen ersten Teil benötigen Sie keine Kamera). Als Nächstes platzieren Sie einen Reflektor (oder ein großes Stück weiße Hartschaumplatte) vor Ihrem Motiv. Bewegen Sie ihn vor und zurück und achten Sie darauf, wie er die Schatten im Vordergrund aufhellt.

Nehmen Sie Ihre Kamera und fotografieren Sie die Szene mit einer ausgeglichenen Belichtung und im manuellen Modus Ihrer Kamera. Nehmen Sie zuerst ein Bild ohne den Reflektor auf. Dann fotografieren Sie ein anderes Bild, ohne die Einstellungen zu ändern. Dieses Mal hellen Sie jedoch den vorderen Bereich Ihres Motivs mit dem Reflektor auf. Vergleichen Sie die beiden Bilder auf Ihrem LCD-Display und achten Sie darauf, wie das Licht kommt und geht und wie der Reflektor die Schatten im vorderen Bereich des Motivs aufhellt.

Veröffentlichen Sie Ihre Ergebnisse in der Flickr-Gruppe zu diesem Buch!

*Treten Sie der Gruppe hier bei: [flickr.com/groups/foodphotographyfromsnapshotstogreatshots/](https://www.flickr.com/groups/foodphotographyfromsnapshotstogreatshots/)*

# 4



Canon 7D  
ISO 100  
1/125 s  
f/4  
70-200mm

# Copyright

Daten, Texte, Design und Grafiken dieses eBooks, sowie die eventuell angebotenen eBook-Zusatzdaten sind urheberrechtlich geschützt. Dieses eBook stellen wir lediglich als **persönliche Einzelplatz-Lizenz** zur Verfügung!

Jede andere Verwendung dieses eBooks oder zugehöriger Materialien und Informationen, einschließlich

- der Reproduktion,
- der Weitergabe,
- des Weitervertriebs,
- der Platzierung im Internet, in Intranets, in Extranets,
- der Veränderung,
- des Weiterverkaufs und
- der Veröffentlichung

bedarf der **schriftlichen Genehmigung** des Verlags. Insbesondere ist die Entfernung oder Änderung des vom Verlag vergebenen Passwortschutzes ausdrücklich untersagt!

Bei Fragen zu diesem Thema wenden Sie sich bitte an: [info@pearson.de](mailto:info@pearson.de)

## Zusatzdaten

Möglicherweise liegt dem gedruckten Buch eine CD-ROM mit Zusatzdaten bei. Die Zurverfügungstellung dieser Daten auf unseren Websites ist eine freiwillige Leistung des Verlags. **Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.**

## Hinweis

Dieses und viele weitere eBooks können Sie rund um die Uhr und legal auf unserer Website herunterladen:

**<http://ebooks.pearson.de>**