









Francisca, Miguel, mãe e pai Zé,
E aqueles que deram um significado tão especial ao *petit nom* «Nicha».
Este livro é para vocês,
Obrigada

prefácio

Sou uma apaixonada pela emoção que a comida nos transmite.

Pelas memórias que traz. Pelas pessoas e saberes que evoca. Pelas histórias que conta. E apesar de sempre me ter entendido melhor com a palavra do que com a imagem, também gosto do que uma fotografia diz e, especialmente, do que ela não diz.

Este livro conseguiu despertar de novo em mim esse admirável universo, agora na perspetiva da lente fotográfica.

Acho tudo isto tão maravilhoso que só pode ser uma arte. Uma arte para olhos que veem com outros olhos. Como os da Bárbara.

Quando olhei para a fotografia dos figos (a da pág. 46), a imagem entrou-me pelos olhos. Cada filamento do seu interior carnudo ganhou relevo, sobressaiu de tal forma, que tive uma imensa vontade de os provar. Por mais estranho que pareça, eu nem gosto de figos...!

Lembro-me das primeiras vezes em que vi a Bárbara trabalhar. Cozinha cheia. Movimento. Risos e arrufos. Mil olhos, mil ouvidos, mil mãos e o seu olhar sempre atento e vigilante. Tudo a acontecer ao mesmo tempo numa simples bancada. Aproximava-me a medo e não foram raras as alturas em que me saltaram em cima os seus olhos de leoa a dizerem: «Não mexe!». Nem imaginava tudo o que estava por detrás de uma sessão fotográfica de receitas... A expetativa de cortar a fatia de bolo perfeita, de não

deixar que o *soufflé* esmorecesse ou de transformar um guisado castanho e sem graça num prato lindo e apetecível.

Este livro revela exatamente essa magia da transformação. Todas as receitas têm um lado que as favorece mais, até um guisado monocromático e sem qualquer graça. Essa é a grande revelação do *food styling*. E a Bárbara é a voz que nos guia nesta descoberta.

Tenho a certeza de que este livro vai ser uma inspiração para todos os que se cruzarem com ele.

Bem-vindos à arte de comer com os olhos!

CATARINA PASSOS

Uma apaixonada por comida que adora escrever sobre isso




the Carhartts

pelos meus olhos…

Tudo o que não interessa!!
Estou muito perto de entrar no clube dos «entas», saí da faculdade em 2004 com o canudo de terapeuta da fala na mão (nunca exerci!!!).

Depois de alguns desafios e partidas da vida, em 2014, eu e o *food styling* fomos finalmente apresentados!!

Estas palavras, que tanto me definem e apaixonam, surgiram na minha vida quando me tornei coordenadora da equipa de fotografia e *food stylist* da revista mensal de receitas *Bimby® Momentos de Partilha*, função que desempenho na Vorwerk Portugal há cerca de sete anos. Desde então tornou-se uma das minhas maiores paixões!

Já adorava fotografia de comida, ficava encantada a apreciar as composições cuidadas que circulavam no Pinterest. Sempre que parava num quiosque, os meus olhos perdiam-se pelas páginas das revistas internacionais que estavam no escaparate, longe de pensar que a minha vida um dia também iria passar por ali, mas passou.

Não só passou, como me fez parar, bem como descobri o quanto me realizava, por exemplo, olhar para um empadão e pensar:

E a ti, como vou conseguir pôr-te bonito?

Adoro rir, mas adoro ainda mais fazer rir os outros!!

Tenho um portfólio enorme de anedotas (só que não!!), mas todos se riem sempre que conto pela enésima vez a mesma das três únicas anedotas que sei!!

Dizem «as más-línguas» que tenho mau feitio a trabalhar, mas é tudo mentira!

Adoro trabalhar, adoro desafios, o que me move é a paixão com que me entrego aos projetos, e acho que, de certa forma, sou uma privilegiada por poder fazer aquilo que descobri que adoro fazer!

Amo ser mãe, tenho o melhor marido do mundo e adoro a minha família, porque nunca me dizem que não e acreditam sempre em mim. A prova disso é este livro, que sem as injeções de coragem e motivação, bem como o conhecido «pai-trocínio» não teria saído do ecrã de um computador!!



sobre este livro…

Sempre quis escrever um livro, mas o mais ridículo é que pensei que nunca teria nada sobre o que escrever!!

Com o passar dos anos a trabalhar como *food stylist*, sempre que procurava informação sobre empratamentos ou técnicas de manuseamento de alguns ingredientes, tinha imensa dificuldade em encontrá-la.
Quando a encontrava, era quase sempre em inglês, e em sítios diferentes.
Quanto a livros, nunca descobri nenhum que reunisse respostas para todas as minhas perguntas e dificuldades.

Além da minha família, tenho uma grande amiga que sempre acreditou mais em mim e nas minhas capacidades do que eu própria, foi ela que me provocou dizendo:

«Anda lá, põe-te a mexer», «faz mas é uns vídeos, um *work-shop*», «partilha com o mundo tudo o que sabes…»

Foi assim que surgiram os meus vídeos na minha página de Instagram, que acabaram por se tornar a minha maior fonte de inspiração para escrever este livro. Obrigada, Suzana.

Tudo o que aqui vão encontrar não são verdades absolutas. Reflete antes a minha experiência ao longo destes anos, a qual

resultou numa constante aprendizagem com outras pessoas que me são muito queridas, que ao longo dos anos tiveram também sempre tempo para, além de partilharem comigo todo o seu conhecimento, responderem às minhas dúvidas. António e Ana, muito obrigada.

Espero que gostem tanto de o ler como eu gostei de o escrever para vocês.




39


35


83


99


47


91

índice











PREFÁCIO 11

PELOS MEUS OLHOS… 15

SOBRE ESTE LIVRO… 19

FOOD STYLING 27

PROPSTYLING 35

O MEU *KIT* 39

BÁSICOS DA FOTOGRAFIA 47

MASSAS 69

OVOS 77

ARROZ 83

ERVAS AROMÁTICAS 91

CREPES 99

BEBIDAS FRESCAS 107

FLORES COMESTÍVEIS 115

SALADAS 125

TARTES 137