

# MIRTILOS, COM ESTE SIMPLES TRUQUE POSSO CULTIVÁ-LOS EM CASA PARA SEMPRE. NÃO COMPRO NENHUM HÁ ANOS!

## INGREDIENTES

Depois que aprendi esse método para cultivar mirtilos em casa, nunca mais precisei comprar.

O mirtilo, também conhecido como blueberry, ainda é pouco consumido no Brasil, mas se destaca por seu alto valor nutricional.

a pequena fruta é rica em compostos naturais que contribuem para a saúde do corpo de diversas maneiras.

Entre os principais componentes do mirtilo estão as antocianinas, responsáveis pela cor azul da casca.

Além disso, contém taninos, ácidos fenólicos, fibras, vitaminas A, B e C, e minerais como magnésio, cálcio, ferro, fósforo, zinco, selênio e manganês.

Esses elementos atuam juntos promovendo efeitos antioxidantes e anti-inflamatórios potentes.

Consumir mirtilo com frequência ajuda a reduzir o colesterol ruim, contribui para controlar o açúcar no sangue, protege o fígado contra o acúmulo de gordura e ainda auxilia na manutenção da pressão arterial equilibrada.

Além disso, pode melhorar o humor, a memória e a visão, enquanto suas propriedades antibacterianas ajudam a prevenir infecções urinárias.

Seus antioxidantes também protegem as células contra os radicais livres, o que reduz o risco de doenças cardíacas, como a aterosclerose.

Diante de tantos benefícios, decidi incluir o mirtilo na minha rotina — e mais do que isso: descobri uma maneira fácil e eficaz de cultivá-lo em casa.

Com esse método simples, consigo produzir os frutos de forma contínua, utilizando apenas vasos ou jardineiras, mesmo em espaços pequenos.

## MODO DE PREPARO

Para começar o cultivo do mirtilo, é importante preparar bem o solo.

Por ser uma planta sensível, ela se adapta melhor a solos com boa drenagem, como os do tipo arenoso com um pouco de argila.

O ideal é que o pH fique entre 4,5 e 5,5. Para melhorar a qualidade da terra, você pode misturar matéria orgânica, como húmus de minhoca e cascas de ovo trituradas, que ajudam a nutrir a planta.

Outro ponto essencial é escolher uma muda de qualidade. Dê preferência a fornecedores especializados, o que aumenta as chances de sucesso no cultivo.

Quanto ao clima, o mirtilo prefere temperaturas mais amenas, mas já existem variedades que crescem bem em regiões quentes.

Passo a passo para o plantio:

Com o solo ou o vaso já preparado com o substrato ideal, cave um buraco que acomode bem as raízes da muda.

Coloque a muda de forma que o caule fique rente ao solo, sem enterrar demais.

Regue bem após o plantio para ajudar a fixar a planta no novo local.

Cuidados com a irrigação e a luz solar

A irrigação por gotejamento é a forma mais eficiente de manter o mirtilo bem hidratado, evitando tanto o excesso quanto a falta de água.

A planta também precisa de bastante luz: pelo menos 6 horas de sol direto por dia são fundamentais para que cresça com vigor.

Quando colher os frutos

A colheita deve ser feita quando os mirtilos estiverem com a coloração azul-escura ou roxa intensa, sinal de que estão maduros.

É importante manuseá-los com cuidado para não amassar. Caso não vá consumir logo, guarde-os na geladeira para manter o sabor e a textura.

Vale lembrar que o mirtilo leva em média dois anos para começar a frutificar, mas com os cuidados certos, a planta pode chegar a até quatro metros de altura e produzir muitos frutos por bastante tempo.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/17185-mirtilos-com-este-simples-truque-posso-cultiva-los-em-casa-para-sempre-nao-compro-nenhum-ha-anos.html>