

Laga ekologiskt året runt PDF ladda ner



LADDA NER

LÄSA

Beskrivning

Författare: Liz Franklin.

Beskrivning saknas från förlaget. Kolla gärna upp förlagets (Läsförlaget) hemsida, där det kan finnas mer information.

Annan Information

under detta kalenderår var 18,5% av skolmaten (grundskolan) ekologisk. ... På senare år har frågan om ”lagat från grunden” hamnat i fokus när det gäller den offentliga ... kött som serveras i de kommunala grundskolorna runt om i landet.

Buy Kalf-Hansens ekologiska kök : lustfyllt året runt 1 by Rune Kalf-Hansen, Charlotte Gawell (ISBN: 9789151852218) from Amazon's Book Store. Everyday low.

Laga ekologiskt året runt. av Liz Franklin. Inbunden bok. Parragon. 2009. 128 s. Inbunden.

25x20cm. Mer om utgåvan. ISBN: 9781407562148; Titel: Laga.

Vi har högre krav än KRAV. Allt som serveras hos oss lagas på 100 procent ekologiska råvaror från vår egen gård. Det vi inte kan ta fram själva som te, kaffe,.

5 feb 2008 . Carina lär dig laga – och handla – klimatsmart . De har strikta regler på att djuren ska må bra och att odlingen ska vara ekologisk. . Det finns sparris året om men den du kan köpa så här års har flugits hit – inte klimatsmart.

12 jan 2012 . Det blir ju oftast dyrare men det går ju att laga ekologiskt för en billig peng.

Även om man vill spara . Kött, fisk och fågel håller däremot ungefär samma prisnivå året om.

. Fräs en kort stund till, tillsätt sedan riset och rör runt. 8.

Det är kul, gott och vackert, året runt! . Robotarna Robert och Roberta har lagat vegetarisk lasagne, skurit dragonfruit, förberett macha, diskat upp och brutit.

. får fart på tröga magar. Smaskig att äta inlagd året runt eller avnjutas nyskördade med brynt smör och flingsalt. . EU Ekologiskt odlad. Sallad Spenat Eko, 70g.

tillaga, servera och laga mat. Uppdraget innehåller 3 . Välj svensk frukt och grönsaker om du inte handlar ekologiskt. Eftersom det är ett . och böka året om. . fritt på ängarna under en stor del av året. Hon får vara .. och miljön runt omkring.

Ekologiskt boende med bed & breakfast, flottfärd, qi gong, taktil massage och bowenterapi. .

För den som vill laga mat finns både kokplattor och microvågsugn i lusthuset. Där finns också porslin, samt de . Öppet året runt. Ring för bokning:

duktion i ekologiskt lantbruk var att det saknades en lärobok i ämnet om ekologisk äggproduktion. ... och spreds långsamt runt i världen genom . I Sverige har vi haft höns i ungefär 2000 år. .. först, laga därefter det som behöver repare-.

Köp Laga ekologiskt året runt på CDON.COM. Låga priser och snabb leverans.

Övernatta på det ekologiska vandrarhemmet intill kanalen och sjön och njut av . Vi ordnar kalas och konferenser med mat lagade på ekologiska och lokala råvaror. . kanal är öppen från maj till september och besöksmålet är öppet året runt.

Pris: 120 kr. inbunden, 2009. Tillfälligt slut. Köp boken Laga ekologiskt året runt av Liz Franklin (ISBN 9781407562148) hos Adlibris.se. Fri frakt.

14 jul 2017 . Debatten om den ekologiska matens för och nackdelar bortser nästan . tidsenhet tvingas bönderna att hålla kött djuren inomhus i enorma hallar året runt. ... Mitt arbete var att beskriva och utreda det laga skiftets inverkan på.

.frysdisken går den att få året om. ekologisk Finns ofta på bondemarknader. . .runt 30 dagar, en majskyckling 42 dagar, medan exempelvis en ekologisk . prinskorv "från ekologiska gårdar" men med samma låga köttinnehåll som Scans k.

Grill i all ära, men här får du en uppsjö recept med goda köttretter som du kan laga året om.

Vad sägs till exempel om en rejäl familjebiff, lammkotletter med.

Ekologisk kokbok, Laga ekologiskt året runt, recept - - | veckansmeny.se.

16 apr 2014 . Det har jag under flera år bevisat genom denna blogg. Genom att laga enkel och ren mat så slipper man redan massor av tillsatser och.

Här nedan finner du recept med våra ekologiska produkter. Laga till något helt ekologiskt och smarrigt. I många fall kan du välja ekologiska ingredienser till hela.

Året Runt 1983-1 Fröling näslund djupvik klippdocka Annie ,Året Runt 1981-18 . Ekologisk Kokbok, Laga Ekologiskt Året Runt, Recept Liz Franklin Ny Bok.

Laga ekologiskt året runt (2009). Omslagsbild för Laga ekologiskt året runt. Av: Franklin, Liz. Språk: Svenska. Klicka för att sätta betyg på Laga ekologiskt året.

Välkommen till Mats Persgården, här erbjuder vi ett lantligt boende året runt på Roslagsgård som . Här sover du skönt och njuter av god ekologisk frukost. . Middagen kan du laga själv i det välutrustade köket eller hämta upp en läcker måltid.

16 apr 2014 . Dessutom så kan man ju faktiskt äta äppelmos året runt. Det är t.ex. himla gott att lägga . Alla ingredienser är ekologiska. Redskap: 2 kastruller

Att äta lindblad, kirskål och skogsviol är inte konstigare än att äta rucola och gräslök, dessutom är det helt gratis och garanterat ekologiskt. Året runt bjuder den.

. i vildmarkssäkerhet, att den mat vi erbjuder på våra turer lagas på ekologiska . De sängar som inte smälter är lika sköna resten av året och det finns massor av . Allting med vackra Lappland som fond och med temperaturer runt 15 C, milt.

Här lagas all mat från grunden med lokala & ekologiska råvaror. Njut av luncher, middagar och mysigt boende. Varmt välkommen att boka, vi har öppet året runt!

På Mandelmanns trädgårdar odlas det året runt . vill inspirera människor och visa hur enkelt och okomplicerat det faktiskt är att odla ekologiskt, säger Gustav.

För tolv år sedan åkte jag jorden runt för att hitta ett projekt att engagera mig i . Det är en ny kultur, och jag har lärt mig baka kanelbullar och laga ekologisk mat.

3 okt 2013 . Allt fler tänker ekologiskt när de står i matbutiken för att handla. Vi har tipsen som . Det är lika mycket som utsläppen på ett år från 700 000 bilar. Ta cykeln. . Låt bli att köpa tomater i november och laga en god rödbetssoppa i stället. Anna-Karin .. 13 härliga tips. Njut av härliga utomhusbad året runt!

1 apr 2014 . I år har en mer extrem matprodukt släppts på marknaden. . Samtidens övriga mattrender som närodlad, ekologiskt, långkok och namngivna kor.

24 nov 2015 . Han tycker om att laga mat och gör gärna linsbiffar och vegetariska grytor. – Det är . Men messmör har ju ingen ekologisk märkning? . av ekologiska och fairtrade-märkta produkter ökade med nästan 40 procent förra året.

För att kunna laga mat från grunden med ekologiska råvaror, som är enklare att få tag på än ... Andelen ekologiska livsmedel ligger runt 8 % (Løes & . om ekologiska livsmedel funnits i över tio år och konceptet är välkänt bland de som jobbar.

Ekologiska närproducerade och KRAV-märkta råvaror i matsal med plats för 80 . Omgiven av havet, serverar vi dagsfärsk fångst och andra läckerheter lagat med . i större sällskap eller som konferensgrupp har vi öppet alla dagar året runt.

4 aug 2017 . Här är årets nyheter på Malmöfestivalens mattorg – en oas av nya . som speglar variationen av kök och matkulturer på och runt Möllevångstorget i Malmö. . ger ensamkommande ungdomar chansen att laga mat tillsammans med en kock. Ekologiska smoothies, ekologisk juice och veganvåfflor kommer att.

27 sep 2017 . I samband med Södertälje Science Week lanserar vi ett surdegspitabröd på ekologiska råvaror då 27 000 elever, lärare, forskare, politiker och.

10 okt 2014 . Laga rawfood-mat med Erika . När det handlar om att laga rawfood så handlar det om frukt, grönt, frön, nötter och alger. . Skalet från 1/2 citron - ekologisk! . Gnosjö, Gislaved, Vaggeryd, Värnamo. Varje dag. Året runt.

21 aug 2014 . kandulova 50 procent närodlad och ekologisk mat? Här är förskolan där . I flera år har hon jobbat som vikarierande kock inom Falu kommun.

7 apr 2015 . För fem år sedan hade Håkan och Katarina en plan: att laga all mat från . Lunds kommun har avtal med, men det kommer de runt på olika sätt.

en helhetssyn och ett samspel mellan ekonomisk, social och ekologisk hållbarhet. ... laga? Spelar det någon roll var vinsten hamnar? Vad tycker din rollfigur? ... Året runt. A. VF.

ALLSHANTERING. : Kompostering och förbränning av plast.

Maten kommer att vara, precis som allt annat vi gör, 100 % ekologisk och närproducerad. . Att laga schyst, supergod, hälsosam mat är lätt. . Tack för i år!

3 nov 2014 . Maten som serveras lagas från grunden och till soppan serveras . mycket glad och stolt över Noy och över att förskolan kan servera ekologisk,.

24 jan 2016 . Laga ekologiskt året runt, Liz Franklin Parragon, 2009, Kartonnage, 128 sidor, Storlek ca 20x24,5cm, Begagnad, Bra skick. Frakt/Porto.

Laga ekologiskt året runt. av Liz Franklin (Bok) 2009, Svenska, För vuxna. Ämne: Ekologiska livsmedel, Matlagning : kokböcker,.

Vi har provlagat vildsvin på olika sätt och kommit till slutsatsen att det är ett saftigt kött .

Vildsvinskött är naturligt ekologiskt och finns färskt året om. . själv kan det vara bra att veta att det finns tillgång på färskt svenskt vildsvinskött året runt.

31 okt 2016 . Endast ekologiskt certifierade produkter får förekomma i påsen så du kan ..

jobbar vi för giftfri och ekologisk kroppsvård inifrån och ut, året runt. .. fler kan köpa och laga en ekologisk middag på ett enkelt, okomplicerat sätt?

21 okt 2016 . . massor av ljus, älskar jag att laga en god gryta och då vill jag ju servera ett gott vin till! . Få Året Runts nyhetsbrev – helt gratis! . Ekologiskt!

23 apr 2017 . . man sår och planterar, att laga ekologisk mat tillsammans med kockarna, att åka häst- . Årets tema i Gunnebos köksträdgårdar är mångfald.

. ett café med ekologisk-/fairtrade-inriktning som serverar smörgåsar, bakverk, kaffe, läsk och glass. . Gamla orangeriet Restaurang & Café drivs i privat regi och har öppettid året runt med lunchservering och café. All mat lagas från grunden.

Året runt kan vi erbjuda konferensservice i vårt infotek. . med för- och eftermiddagsfika, frukt samt vegetarisk lunch, allt ekologiskt och lagat från grunden.

Vi levererar ekologisk och närproducerad mat till förskolor och skolor i . RR Matproduktion startades år 2001 och har sedan dess jobbat aktivt för att . Vår idé är att laga god och näringsrik mat från grunden till förskolor och skolor runt om i.

12 jun 2017 . Här lagas det mat under ledning av kökschef Remy Gloaguen som tidigare .

Maten är närproducerad, ekologisk och råvarorna växlar med årstiderna. . Ägarna är riktiga eldsjälar och har öppettid nästan året runt (stängt under.

14 apr 2015 . Men förra årets trend, råsaftscentrifugen, är inte nödvändigtvis en . Ekologiska citrusfrukter, som inte är doppade i antimögelmedel, trivs bäst i.

Försäljningen av ekologiskt bröd ökade blygsamt förra året men ligger kvar .. kunderna att välja hälsosamma råvaror och laga sund mat. – Vi ville visa . I 30 butiker runt om i Sverige delades det Änglamark ekologisk parmesan- ost med syftet.

stads verksamhet vara ekologiskt producerade senast år 2007. År 2012 ska 100 % av . Laga lagom mycket så du slipper slänga. Vi slänger cirka 25 % av .. De ekologiska butikerna runt om i Skåne är tyvärr inte så många ännu. Och har man.

Vid starten år 2009 låg andelen ekologiska livsmedel på knappt 2 % och . med i projektet ”Minska överproduktionen i storkök, laga mat till gästen – inte till.

10 apr 2015 . Det nya Brassieriet kommer att vara öppet året om och servera sin . kul att komma till Matbaren och laga venezuelansk mat till deras gäster. . vi tillföra ett ekologiskt och lokalt perspektiv, och göra verksamheten mer hållbar.

25 okt 2017 . 60 procent av all mat i offentlig upphandling ska vara ekologisk 2030, . kronor om året om offentlig sektor skulle byta sina vanliga ägg mot ekologiska. . mellan att laga mat från grunden och att använda ekologiska råvaror.

10 aug 2009 . Att vi ska äta ekologiskt och efter säsong året runt. . Aktuell Med boken Kalf-Hansens Ekologiska kök. . Laga Runes goda, ekologiska mat.

Vår bas är ekologiska och rättvisemärkta produkter och vi försöker använda närproducerade .

Årets Ljusfest runt Brunnsviken . Vill du inte laga, utan bara samtala & hänga är du också välkommen! .. 19/10 och 16/11 Kom & Laga & Fika!

31% av totala livsmedelsinköp var ekologiska inom offentliga sektorn 2015. År 2030 . att servera året runt och går att använda i otaliga rätter och kombinationer. Nötköttbullar,

nötfärsbiffar . VI HJÄLPER DIG ATT LAGA. 100% EKOLOGISK.

30 okt 2017 . Laga ekologiskt året runt innehåller: 60 recept som förser dig med utsökt mat året om Recept med högkvalitativa ingredienser som tillagas så.

30 apr 2014 . Laga ekologiskt året runt skriven av Liz Franklin En inspirerande bok om att laga ekologisk mat året runt. Goda lättlagade recept med.

1985 köpte de gården och drev under flera år en prydnadsväxtproduktion på platsen. . produkt som de kan sälja året runt och närmare 2 miljoner krukor med örter, . i sak och laga egen mat med oxfilé eller hummer och då ska man ha mycket . är det viktigaste att det finns närproducerade och ekologiska produkter året om.

Visst vore det skönt att slippa fundera på vad du ska laga till middag. Ecoviva levererar ekologiska och helst svenska kvalitetsråvaror och härliga egna recept hem till dörren. Maten är god och . Perfekt inför grillsäsongen och trevliga året runt.

Brasserieet håller öppet så gott som året runt. Meny . Gårdsbutik, Ekologiskt, Kafé | Ekologisk och fair trade livsmedelsbutik och café i lantliga omgivningar. Läs mer . Allt är lagat från grunden av svenska närproducerade råvaror. Läs mer.

21 jan 2015 . Runt 2010 togs ett beslut att de skulle köpa mera ekologiska varor, . Man har ett övergripande mål om att vara, som de kallar det, helt CO2-neutrala år 2020. . del använda hel och halv fabrikat till att laga maten från grunden.

Laga ekologiskt året runt (2009). Omslagsbild för Laga ekologiskt året runt. Av: Franklin, Liz. Språk: Svenska. Klicka för att sätta betyg på Laga ekologiskt året.

8 mar 2017 . Syftet är att öka utbudet av god, vällagad och ekologisk mat på SJs . att maten ska lagas av 100 procent ekologiska och närproducerade . Rätten är baserad på närodlade, ekologiska grönsaker från småskaliga producenter runt om i . och nominerade till White Guide i klassen Årets hållbara gastronomi.

Vi lät tre av kockarna från laget berätta mer om årets tema. . maten smakrik och varierad, 95 procent av råvarorna är ekologiska och allt lagas från grunden.

14 nov 2014 . Dygnet Runt · Kultur . Skånes första kommunala skola med enbart ekologisk och närproducerad mat. . Idag har han lagat vegetarisk mat till alla. . Förra året nådde han nästan dit, men det saknades en procent till att maten.

runt bland hyllorna på Åtta till åtta och njut av det godaste och senaste. .. God mat ska vara lätt att laga. .. För 20 år sedan kom vår första ekologiska mjölk.

KRAV-märkta och ekologiska livsmedel har utvecklats i Sverige. .. om fem år kommer ännu större konsumentgrupper .. skapa möjligheten att laga maträtter.

Rune berättar hur inspirerande det är att laga mat med ekologiska råvaror när de är som allra bäst: mjälla grönsaker, en god fiskrätt och nykokt rabarber på.

13 feb 2017 . Kommunen har för 2017 höjt målet för skolmaten och fyra av tio portioner ska i år vara ekologiska. Varje dag serveras 34.000 skolportioner runt.

Morgondagens Ekologiska Ölkafé, Hamburgsund: Se 12 objektiva omdömen av Morgondagens . där folk bor året runt, men där samhället mer än dubblas under sommaren och byggnationen .. Allt 100% ekologiskt och lagat med kärlek.

offentliga kök runt om i landet som kommit till insikt om världens miljö- och klimat- problem och . egen bil, ha egen tv, ny mobil varje år, kort sagt leva som vi gör. .. HUR ÄR DET MÖJLIGT ATT LAGA KLIMATSMART, EKOLOGISK, NÄRINGS-.

Cykla i Skåne och njut av att bo på Klåveruds vandrarhem, ett ekologiskt . Här lagas frukost med ekologiska råvaror, solceller bidrar till försörjningen av el och . Området runt vandrarhemmet ligger som en ö av vildmark mitt på Söderåsen och . ute i naturen så finns det äventyr att upptäcka för alla oavsett ålder året om.

Pris: 114 kr. Inbunden, 2009. Tillfälligt slut. Bevaka Laga ekologiskt året runt så får du ett mejl

när boken går att köpa igen.

. en kock som lagar fyra olika sorters soppor – fem dagar i veckan, nästan året runt. . Här jobbar man i shorts och kortärmat året om. . Det betyder att man ska göra så mycket som möjligt i förväg, för att det sedan ska gå snabbt att laga klart. . 3 msk buljongpulver eller en tärning (helst ekologisk) saft och skal av en halv.

All mat, bröd och bakverk lagas från grunden. Vi använder närproducerade råvaror i mån av tillgång, ofta ekologiskt. Vi har öppet året runt och erbjuder förbeställning på gårdens vällagade luncher och middagar vid konferenser och aktiviteter,.

Förra året ökade försäljningen av ekologisk julskinka med 53 procent. . både den som vill laga julmaten från grunden och den som söker smarta genvägar. . som möjligt, med mycket halm, svenskodlat foder och möjlighet att gå ute året runt.

Området runt denna floddal kallas för Hudson Valley och det är ett bördigt område . Det bästa var att jag brukade passa på att köpa årets sättpotatis och sättlök där . Eller nej, först lagade de lite obligatorisk utomhusmat på rödbetsgården.

Ulrikas mat går fort att laga och kostar nästan ingenting. 20 .. konsumtionen av ekologiska livsmedel ska öka. ... Kalf-Hansens ekologiska kök: lustfyllt året runt.

27 feb 2017 . Den ökade efterfrågan på ekologisk mat har fått SJ att förstärka sitt . som är nominerade till White Guide i kategorin Årets hållbara gastronomi. . producenter runt om i Sverige och lagas till under hantverksmässiga former i.

Bästa råkosten odlar du själv i köksfönstret och på diskbänken - året runt! Billigt, ekologiskt, så närodlat det kan bli och fullt med nyttigheter. Och gott! Mina barn.

ISBN: 9781407562148; Titel: Laga ekologiskt året runt; Författare: Liz Franklin; Förlag: Läs förlaget; Utgivningsdatum: 20090323; Omfång: 126 sidor; Bandtyp.

Hoya Sp Aff Ds-70 ~"" Koladoftande Söta Rosa Blommor blommar Året Runt! Auktion - 1 . på Tradera. Julklappstips! laga Ekologiskt Året Runt Av Liz Franklin

10 sep 2016 . De ska under ett helt år laga all mat från grunden. . Dessutom är ambitionen att köpa allt fler råvaror som är närproducerade och ekologiska.

Klimatsmart och ekologisk mat i . ekologiskt har ökat i kommunen det senaste året. Det finns . värmas upp senare, frys in och laga nya maträtter på rester och det som .. några andra svenska grönsaker eller frukter som har säsong året runt?

StrandNära Ekologiskt B&B Vandrarhem EkoCafé & Restaurang på Öland. . Vårt lilla EkoCafé är öppet för fika året runt! . Sopporna görs på 100 % ekologiska råvaror sånär som på det öländska vattnet och lagas från grunden här på.

Tidiga bladmögelangrepp medför att skördarna blir laga. . och okända storheter, t ex hur mycket kväve det finns i marken året efter ett ... För att infektionen skall bli omfattande krävs att det skall finnas en film av fritt vatten runt knölna.

ekologiska livsmedel inom offentlig sektor år. 2010. .. Idag lagas maten på Akademiska Sjukhuset men då köket . Men det finns förskolor som ligger runt 50 %.

Se till att ha KRAV-ekologiskt kött från Grön Ko på grillen i sommar! . att Coop Sverige med sina dryga 660 butiker runt om i landet, nu kommer att erbjuda ekologisk färsk färdigmat från Grön Ko! . ”Vi har vunnit priset som årets matentreprenör i Värmland. .. Alla köträtter är lagade på Grön Ko kött från gräsätande djur.

. värme året runt) och välkomnar alla våra gäster med ett varmt ekologiskt glas . och skapa en smak utöver det vanliga då allting lagas från grunden som förr.

Kung Markatta har arbetat med ekologiska livsmedel i 30 år. Vi startade 1983 och här på hemsidan kan du läsa mer om det, våra produkter och bli inspirerad av.

Varje dag, året runt, finns mat att hämta i det ekologiska trädgårdsskafferiet. . Bäckmos familj förändrats i grunden – skörden styr vilken mat som lagas just idag.

23 mar 2009 . 2009, Inbunden. Köp direkt i din butik – se lagerstatus och reservera. Köp boken Laga ekologiskt året runt hos oss!

3 jul 2015 . Kocken Ulrika Brydning grillar utomhus året runt. I sommar . bland annat som ekologisk kock, sommelier och som jurymedlem i kocktävlingar.

Söker du efter "Laga ekologiskt året runt" av Liz Franklin? Du kan sluta leta. Våra experter i antikvariat hjälper dig eftersöka boken - utan extra kostnad - och den.

hage	abst	agide	30/01	crash	time	aggregated	no																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
hage	abst	agide	30/01	crash	time	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1</