Пълната сравнителна таблица за **силиконова хартия, силиконови форми и пергаментна хартия**, с акцент на безопасност, здравословност, температурна устойчивост и подходяща употреба за фурна и еър фрайър:

Вид	Материал / Покритие	Безопасност / здравословност	Температурна устойчивост	Подходяща употреба	Забележки
Силиконова хартия	PAP 22 с силиконово покритие	✅ Много безопасна, не отделя токсини	До 220–230°C	Фурна, еър фрайър	Незалепваща, може да се използва многократно при качествени видове
Пергаментна хартия (натурална / unbleached)	Хартия без избелване	✅ Безопасна, натурална	До 220–230°C	Фурна, еър фрайър	Без силикон покритие може да залепва при мазни теста; избелена с хлор – по-малко здравословна
Пергаментна хартия (избелена / bleached)	Хартия с хлор	⚠ По-малко здравословна	До 220°C	Фурна	Избягвай за здравословно печене, може да отделя малки количества химикали
Восъчна хартия	Хартия с парафинов или растителен восък	❌ Не за фурна	Ниска	Съхранение на храна, микровълнова при ниска температура	Топи се или гори при фурна
Силиконови форми (Platinum-cured / food-grade)	Хранителен платинено втвърден силикон	✅ Най-безопасен силикон	До 260°C	Фурна, еър фрайър, микровълнова, замразяване	Най-добрата опция за здравословно печене; устойчив на миризми и масла
Силиконови форми (Peroxide-cured)	Хранителен силикон	⚠ Безопасен, но по-евтин	До 230°C	Фурна, еър фрайър	Може да мирише при първи печива; по-малко устойчив
Силикон с метална рамка	Хранителен силикон + метал	✅ Безопасен	До 230–250°C	Кекс, пай, торта	Металната рамка дава стабилност; също безопасен food-grade силикон

Изводи

1. **Най-здравословни и безопасни:**
    - **Силиконова хартия с силиконово покритие**
    - **Пергаментна хартия без избелване (натурална)**
    - **Силиконови форми Platinum-cured food grade**
2. **Подходящи за еър фрайър:**
    - Силиконова хартия (внимание при силен въздушен поток – използвай перфорирана или постави тежест)
    - Натурална пергаментна хартия
    - Силиконови форми (Platinum-cured или Peroxide-cured)
3. **Да се избягват:**
    - Восъчна хартия
    - Обикновена хартия / офисна хартия
    - Пергаментна избелена хартия (за здравословно печене)

Обозначения и съкращения

- **FDA food grade / LFGB** – сертификат, че силиконът е безопасен за храна (често на опаковката).
- **Pt** или **Platinum-cured** – платинено втвърден силикон, по-устойчив и дълготраен.
- **Peroxide-cured** – обикновен силикон, по-евтин, леко миришещ при първи печива.
- **Dishwasher safe / Microwave safe / Oven safe** – показва къде може да се използва.

Практически съвети

- За **дълготрайна употреба и здравословно печене**, избирай **platinum-cured food-grade силикон**.
- Винаги проверявай на опаковката **максималната температура**.
- Избягвай евтин силикон без сертификати за хранителен контакт.

Силиконовото покритие върху хартията за печене (силиконова хартия, PAP 22) е **най-здравословното и безопасно** за готвене.

Причини защо силиконът е най-безопасен:

1. **Не отделя токсини:**
    - Силиконът е инертен материал и не реагира с храната при нормални фурнени температури (до ~220–230°C).
2. **Незалепващ:**
    - Позволява печене на сладкиши, месо, зеленчуци без мазнина.
3. **Термоустойчив:**
    - Безопасен при температура до около 220–230°C във фурна и еър фрайър.
4. **Многократна употреба (при качествени видове):**
    - Някои силиконови хартии могат да се използват 2–3 пъти, ако не се изгорят.

За здравословно печене във фурна или еър фрайър **силиконовата хартия е най-добрият избор**, следвана от натуралната пергаментна хартия без избелване.